

ГАЛИНА МУРАВЬЕВА



ЛЮБОВЬ — ЭНЕРГИЯ ЖИЗНИ



Прекрасное настроение
и потрясающий эффект —
гарантированы!



В первую очередь, я хочу поблагодарить моих родителей: Волохову Александру Поликарповну и Анзина Сергея Сергеевича. Особенно маму. 2,5 года назад я поняла, что только благодаря ей, я стала такой, какой стала.

Я хочу поблагодарить моего сына — Муравьева Евгения и его жену — Олю.

Моих друзей — Богдановича Виталия Николаевича, Зубкову Таню, Федорову Лену, Евлахину Тамару Ивановну, Игнатову Людмилу Ивановну — за помощь и поддержку.

Моя огромная благодарность Грабовому Григорию Петровичу и Андрееву Юрию Андреевичу.

Еще я хочу поблагодарить главного редактора моего первого издательства «Невский проспект» Марию Валерьевну Смирнову за помощь и поддержку в становлении меня, как автора.

А также: господина С. Н. Лазарева; господина М. С. Норбекова и его учеников — Шенкевич Елену, Макрица Андрея, Каширину Маргариту, ныне покойного Марченко Алексея, и остальных сотрудников «Института самовосстановления человека», с которыми мне пришлось работать в свое время.

Все они являются моими Учителями по жизни и принимали активное участие в становлении меня, как Личности, как Человека.

Вся радость, какая есть в Мире, рождает
желание счастья другим.
Страдание, какое есть в Мире, — желание
счастья себе одному.

ВВЕДЕНИЕ, ИЛИ СНОВА ЗДРАВСТВУЙТЕ

Ну, вот, дорогие мои, мы и собрались в очередной раз нашей тесной компанией, чтобы поговорить о вселенской любви. Вижу, настроение у вас хорошее, а кое-кто, предвкушая что-нибудь новенькое, аж даже ручки потирает... И правильно. Новенького будет немало, что, конечно, не может не радовать. Располагайтесь поудобнее, и приступим. Как обычно, долго засиживаться мы не будем, а будем как раз много практиковаться (если, конечно, вы *действительно* хотите это новенькое узнать). А если вы еще не в курсе событий и двух предыдущих книг не читали (новичок, так сказать), то спешу сообщить, **этот мир состоит из энергий**. И с этими энергиями, хочешь — не хочешь, связаны все наши человеческие счастья-несчастья. Мы учимся использовать эти **энергии как созидательную силу**, строим из них пространства, налаживаем с их помощью отношения с собой и Миром. Нет, никаких акций по спасению Мира мы устраивать не будем, потому как еще в прошлой книге мы выяснили, Мир надо не «спасать», а любить.

Так что давайте, дорогие мои, оставим всевозможные способы «спасения» Мира и просто научимся наполнять его Любовью. Потому что, как сами понимаете, **только Любовь является той могущественной силой, которая может изменить все: и Мир, и всех нас**.

Вот о ней и поговорим. Как мы с вами уже прекрасно знаем, с помощью сил Любви нам дано **проникнуть в тайны энергетики** мира и самих себя, чтобы взять бразды правления в собственные руки. Что нам это дает? А то, что мы можем по своему усмотрению формировать пространство вокруг себя, руководствуясь не принципом «одна баба сказала», а энергетическими законами. И в результате получаем пространство, насыщенное нужной нам информацией и эмоциями, приглашающее нужных нам людей, существующее в абсолютной **гармонии** с нашим прекрасным Миром. Чувствуете, как заманчиво?

И на сей раз, все наши помыслы и действия будут направлены на то, чтобы постичь истинную силу Любви. Не стану забегать вперед,

скажу лишь, что исходить мы с вами будем из нехитрой истины, что Любовь всесильна. Вы же, я надеюсь, не станете с этим спорить? И правильно. Не о чем тут спорить.

Так вот. Интересно же вам узнать, **что мы**, человеки то есть, **представляем из себя на самом деле?** Еще как интересно! Интересует же вас, скажем, то, как это узнать? Интересует. А раз это интересует, то недалеко и до всевозможных «проклятых» вопросов, **почему** все так устроено и **зачем** все это надо? Ведь так? Так.

Вот и получается, что в поисках ответов на насущные вопросы о смысле жизни мы будем обращаться... **к себе**. Да-да, дорогие мои, к себе! А куда вы с этим еще хотите обратиться?! Не в верховную ж палату парламента! Это было бы как раз результатом одной из тех иллюзий, которые строит наше «Я» и об **освобождении** от которых мы еще поговорим на страницах этой книги, но... несколько позже, мои дорогие.

Итак, чем еще исключительно полезным мы будем заниматься? А вот чем мы будем весьма интенсивно практиковаться в **осмыслении** (оно же осознание), чтобы иметь роскошную возможность начать **совершенствование собственной души**, по собственному же усмотрению и «сердечному» желанию. А что такое, по сути, «сердечное» желание? Верно! Это и «путь сердца», и «веление души», и все прочие поэтичные названия... **нашей творческой энергии**. Вот ее-то, родимую, и стоит учиться **высвобождать**. Как, спросите вы? Не все сразу, милые мои, не все сразу, не торопитесь, книга еще только начинается. Дойдем и до этого. Скажу лишь, что в результате высвобождения творческой энергии развивается **уважение к себе и**, как следствие, **ко всему Миру**.

Вы ведь зачем, в общем-то, книгу-то эту читаете? Чтобы узнать, как **достичь гармонии** с самим собой и с Миром, правильно? А для этого (опережая события, поведаю вам по строжайшему секрету) надо сначала получить **совет от нашего высшего «Я»**, а потом уж неистово трудиться в деле улучшения свой жизни. И я бы даже сказала, что важно получить от высшего «Я» не просто совет, а прямо-таки руководство. Потому что, как вы помните из прошлой книги, «Я»

не что иное, как наша **внутренняя мудрость**. Так давайте же будем чаще предоставлять ей слово. Тут-то вы и увидите, что оно того стоит.

Ну, и коль скоро мы заговорили о мудром существовании, недурно нам тогда было бы узнать, как **освободить себя от влияния негативных энергий** и, более того, каким образом **научиться использовать их себе во благо**. Не спешите удивляться, мои дорогие, что это звучит, мягко говоря, странно и противоречиво. Все не так запутанно, как вы думаете. Как обычно, **на практике все просто**. И об этом всем читайте ниже...

СИЛА ЛЮБВИ

Давайте позволим себе еще несколько слов на дорожку, так сказать. Вот интересно: в чем, как вы думаете, заключается тайна Любви? В моем понимании, например, — это такое отношение к Миру, к каждому проявлению жизни вокруг, к себе, к каждой былинке-травинке, букашке-таракашке, которое легко укладывается в формулу «Поступай с другими так, как ты хочешь, чтобы поступали с тобой». И знаете, как я выяснила на собственном опыте, это золотое правило Вселенной, столь простое и удобное «в домашнем употреблении», на самом деле является ключами к истинному счастью.

На сей раз, мы не будем останавливаться подробно на всевозможных новоприобретенных нами в процессе жизни «ужасах» и «страданиях», поскольку посвятили этому вопросу достаточно места и времени в прошлой книге. Напомним лишь себе, что началом каждого страдания служат чувства, Любви противоположные (страх, сомнения, ревность и зависть, жажда денег, славы и власти) и, признаться, для нынешнего нашего путешествия уже не очень-то интересные. Давайте-ка лучше вспомним, как прекрасен был Мир в детстве, как каждый день приносил что-то новое, интересное и непременно начинался с чувства радости! Вспомнили? Отлично.

Видите, как, оказывается, несложно отвлечься от привычного ощущения, что мир обыденный и серый, и обратиться в самую глубину своей души. Так мы помогаем себе вспомнить чувство собственной неповторимости, вновь напоминаем себе о том, что

Мир прекрасен, а это (открою вам тайну) и есть та самая Любовь! Не потерянная где-то там, на самом дне больного пространства, отрицающего жизнь, а как раз таки заново обретенная в Любви к себе, а заодно и к Миру.

«Ничего себе! скажете. Вот так вот просто?!» Да, дорогие мои, так вот просто. Потому что Любовь заложена в основе всякой земной жизни, а вы самый, что ни на есть, ее яркий представитель. Вы ведь живой, не так ли? Стало быть, **как всякая жизнь, состоите из Любви**. Жить — это и означает Любить. Бог есть Любовь, человеческая душа есть Любовь, здоровье есть Любовь, **все на свете есть особая форма любви**.

Любовь — это вовсе не то, что мы с вами привыкли думать обычно. Это нечто гораздо большее, чем простое выражение своих «особых» чувств в «исключительных» случаях. Понимаете, возвышенные мои, Любовь может быть и естественной атмосферой существования, и ежедневным состоянием души, и тем «не хлебом единым», которым и жива эта самая душа. Так не будем же и мы с вами лишать себя этого удовольствия легко и естественно дарить себе и Миру истинное духовное богатство. Любовь — это **дарение** себя. Это та щедрость и то бескорыстие, которые рождаются от неиссякаемого источника.

Однажды меня спросили: «Можешь ли ты противиться любви?» Конечно, нет! И покажите мне того, кто может! Разве можно противиться тому, что пронизывает все наше существо ощущением счастья?! Кроме того, вспомните, ведь когда Любовь затрагивает нас глубоко, происходит наше полное исцеление. То есть, даже физически здоровым по-настоящему делает человека только Любовь. Поэтому, дорогие мои, мы и говорим, что **Исцеление и Любовь — тождественные понятия**.

Так вот и получается, что Любовь — лицо и тело Вселенной. Мы можем назвать ее своеобразной «соединительной тканью» Вселенной, основой жизни. Еще мы говорим о том, что Любовь — это чувство единства с Богом. А что такое Бог? А **Бог есть не что иное, как все виды Любви, соединенные вместе**. Чувствуете, куда я клоню? Да-да, правильно, мои догадливые, клоню я к тому, что, во-

первых, любой вид Любви ведет нас к Богу, и, во-вторых, что до него не так уж и далеко: он не где-то там, неизвестно где, а как раз совсем рядом в нашем сердце. И тогда смотрите, что получается. Если мы понимаем, что Любовь (она же Бог) связывает нас со всем вокруг, мы *действительно* начинаем чувствовать себя едиными со всей Вселенной.

Поэтому всякого рода иллюзии, будто бы мы отделены, существуем сами по себе, можно легко отбросить. На что они нам с вами, в самом деле? Ведь мы уже знаем **иллюзия, что мы существуем отдельно, порождает страх и ненависть к себе, она причина всякого страдания, в том числе и болезней.**

Что будем противопоставлять этой иллюзии отделенности? Разумеется, Любовь! Как? Да очень просто — будем учиться видеть в другом человеке не «другого», а — себя. И тогда нам открывается еще одна тайна: *когда мы растем в Любви — другие становятся частью нас.* И мы начинаем все делать от имени Любви. Ведь если я вижу другого как часть себя, тогда я все делаю только для себя.

А теперь представьте, что все это уже состоялось. Кем вы себя чувствуете? Правильно, умудренные мои, абсолютными и бесповоротными хозяевами своей жизни! И в этом благоприобретенном качестве мы можем позволить себе достичь намного больше, чем думаем, в том числе и вылечить себя от «неизлечимых» болезней. Потому что Любовь всесильна, и для нее нет неизлечимого состояния. Даже наша смерть — это просто переход на другую ступень существования. И в этом смысле, единственная «неизлечимая болезнь» — это человек. Не сам по себе, конечно, а в своей (увы!) традиционной привычке считать себя чем и кем угодно, но только не частью Вселенной, исполненной Любви. А зря, ей-богу, зря...

Понятное дело, чтобы себя этой частью Вселенной ощутить, надо кое-что в жизни изменить. И смелости набраться надо, и желания. «Смелости для чего?» спросите вы. А я вам отвечу: смелости перейти «нормальные границы» жизни, начать жить по-другому, видеть и себя, и Мир совершенно другими глазами. Какими такими «другими»? Вы еще не догадались разве?.. Ну, подумайте еще чуточку, мне так

подсказывать неохота... Отлично! Видите, как вы сами все уже хорошо понимаете! Действительно, посмотреть на себя и Мир другими глазами это почувствовать *удовольствие жить в настоящее время*, здесь и сейчас. Еще это каждую минуту жизни превращать в Любовь, чтобы обеспечить себе перерождение к новой жизни. Еще это смелость не зарываться с головой в житейские переживания. И еще это риск выходить за тесные рамки и строго определенные формы.

Ничего себе программка, скажете? На самом деле, она ничуть не труднее, чем та, которую мы зачастую осуществляем каждый божий день, весьма успешно отравляя себе существование всякого рода глупостями. Открою еще одну тайну она проще! И с вполне очевидными положительными результатами.

Судите сами. Как только мы избавляемся от внушенных условностей и ограничивающих представлений, мы можем с чистой совестью сказать свое последнее «прости-прощай» потребности манипулировать поведением других людей. Плюс очевидный, не так ли? Так мы незамедлительно соединяемся с врожденной силой, неподвластной никаким манипуляциям — с силой Любви. Она, видите ли, вопреки нашему мнению, имеет не внешнюю природу, как мы обычно предполагаем, а приходит только изнутри. Да-да, мы много об этом говорили. Именно изнутри приходит истинная Любовь. Не влечение, не буря страстей, не стихийное безумие, не фальшивая «возвышенность» и не физиологическая потребность, то есть не все эти пародии на Любовь в режиме «Санта-Барбары», лишаящие нас нашей целостности и превращающие в людей, «обиженных жизнью». Мы здесь, как понимаете, не об этом.

Мы как раз о том, что природой истинной Любви является творческая энергия, заключенная внутри нас, равно как и в самой Вселенной. Это творящая энергия, эта связующая сила Жизни и делает нас истинными созидателями. Чего? Собственной Жизни, конечно!

Именно Любовь наделила нас Личностью, свободой выбора и определения своей судьбы. Именно благодаря Любви мы творим судьбу через свои решения и поступки. С ее помощью

мы делаем себя такими, какими хотим быть. Потому что каждый из нас имеет в себе эту силу Любви!

Ну, раз уж так исторически сложилось, что мы идем по пути разгадывания тайн, у меня к вам, мои любезные, вопросик один имеется. Как вы думаете, в чем же самое сокровенное чудо человеческого бытия заключается (подсказку смотрите выше)? Так-так, я уже слышу из первых рядов правильный ответ группы творческих товарищей. Да! Совершенно верно, не только в том, что мы являемся частью непрерывного процесса творения, но и в том, что **Творение находится с нами и внутри нас!** Мы неотделимы от него, а потому изначально способны быть его соучастниками!

И в этой книге, сообщу вам (по секрету, конечно же), мы будем говорить о том, как создавать Красоту и Гармонию, руководствуясь Любовью и со-чувствием. Ведь, если каждый из нас вольный творец, почему бы не попробовать? Вы ж не станете отказываться от исключительно замечательной возможности поучаствовать в созидании Мира? Не станете. Вот и чудненько. Очень радуется, что у нас такая творческая компания подобралась.

При этом прежнее «руководство» в лице эгоизма и своекорыстия придется отправить в отставку. Оно, как известно, только безобразие и отчаянье «творить» умеет, а нам с вами это никак пригодиться не сможет.

Мы, вообще-то, тут намереваемся об истинной Красоте человека побеседовать. О Любви как поэзии, как о «языке сердца». О том, как Любовь и сочувствие, идущие из сердца, из таинственного мира души, украшают жизнь. Чем? Уникальностью своей, особенностью, неповторимым звучанием, вот чем! Наше сердце, обладая особой прозорливостью, как раз и помогает нам выходить за рамки привычного, позволяет оглядеть жизнь с высоты птичьего полета, дарит нам силу мечтать, делая нашу жизнь радостнее и краше. Оно прекрасно знает, как можно создавать Красоту.

В отличие от нашего ума, всегда занятого объяснениями, оценками, сравнениями и анализом фактов, наше с вами мудрое сердце занято Прекрасным. А в Прекрасном, сами понимаете, какие уж «факты»? Нет и не может быть в Красоте никаких «фактов», вот в

чем дело-то. И когда мы по привычке начинаем пытаться «анализировать» Красоту, то терпим поражение: Красота умирает. Вспомните, сколько раз вам приходилось говорить себе, что «глупое сердце» не может быть правым, не может знать правды, не может «спорить с умом», не может того, не может сего, не способно на это... и вообще, куда там ему с умом тягаться! Вспомнили? Так-то. Мы ведь, когда сердцу не доверяем, даже порой и не догадываемся, что таким образом Красоту внутри себя губим. Да-да, именно так, не удивляйтесь. Сердце, хоть и мыслить не умеет, делает мир для нас намного более понятным и красивым. Так что, в следующий раз, когда будете мучительно решать, стоит ли к нему прислушаться, вспомните об этом...

Зачем? Все очень просто. Наш ум любит преувеличивать отрицательное, так? Так. А вот наше сердце имеет возможность преувеличивать положительное! Теперь понимаете, что происходит, когда мы это его свойство не используем? Вот-вот, та самая серая, бесцветная жизнь и происходит. Жизнь превращается в сплошную полосу неприятностей. А все почему?

А потому, что если появилась какая-то неприятность, наш «отрицательный» ум принимается за дело и тут же начинает ее преувеличивать. С большим успехом, надо признаться. Через пять минут мы уже имеем не неприятность, а проблему, а максимум через час глобальную катастрофу, по меньшей мере, вселенского масштаба... Узнаете? Замечательно. Чем я могу вас утешить, дорогие мои, так это сообщить, что это просто свойство ума человеческого: преувеличить и раздуть любую малость, из мухи сделать слона.

Кстати, заметьте, как замечательно кормятся за счет этого свойства нашего ума все современные информационные службы скажем, газеты и телевидение. Это ж Клондайк! Знай себе, преувеличивай негативную информацию, и в кармане популярность, почет и слава, милое дело! Милое-то оно, может, и милое, да вот только радости и красоты нашей жизни не добавляет. Потому что, как говорится, ум с сердцем не в ладу.

И поэтому мы в нашем нынешнем разговоре о Любви будем учиться использовать другое свойство нашего сердца. Что это нам даст? А нам это даст возможность научиться переключаться,

чтобы увидеть как можно больше прекрасного вокруг себя, и таким нехитрым способом сначала установить равновесие между «плюсами» сердца и «минусами» ума, а затем, возможно, и вовсе отдать предпочтение сердцу.

Давайте-ка поэкспериментируем. Чтобы почувствовать, как ум и сердце могут быть в ладу, попробуйте для начала увидеть в человеке, который вам не очень приятен, какое-либо прекрасное качество (хотя бы одно!). Нашли? Отлично. Теперь украсьте это качество, преувеличьте его, сделайте огромным. Придумайте себе, что этот человек является ну, просто-таки воплощением этого полезного качества на Земле. Посмотрите сердцем на этого человека, вы увидите много нового, уверяю вас.

Как теперь, после того, что вы узнали об этом человеке, «чувствуют» себя ваши негативные мысли о нем? Не правда ли, полегче? Не правда ли, вам уже больше не кажется, будто этот человек исчадие ада и воплощение зла? Вот видите, как это просто и приятно. И теперь вы смело можете воспользоваться услугами ума и подумать, почему в этом человеке есть то негативное, что вас так отталкивает? Только после того, как вы увидели человека сердцем, вы можете вдоволь проанализировать: откуда это в нем? Может быть, у этого человека какие-то проблемы, или он находится в стрессе? Вот в такой ситуации ум может помочь найти объяснения. Попробуйте, это тоже интересно размышлять, чтобы понять другого человека.

О, я вижу, вам понравилось! Отлично! Вероятно, вы прочувствовали разницу между «бессердечным» анализом и анализом «заинтересованным»? Что ж, спешу поздравить! Это еще одно открытие, что даже анализ негативного, если он, конечно, совершается из интереса и уважения к человеку, рождает в нас сочувствие и понимание. А преувеличение того хорошего, что мы видим (или хотя бы пытаемся увидеть), очень полезно: оно привлекает в нашу жизнь волны Красоты.

И тогда значение имеет не то, насколько красивее вы делаете того или иного человека, а то, что ваши действия делают более красивым вас самого. Это и понятно творящий радость и красоту сам становится более красивым и радостным.

Делать это можно не только про себя, но и вслух. Это даже предпочтительнее. Вы ведь наверняка обращали внимание, что лица людей, которых хвалят, которым делают комплименты, становятся очень красивы, не правда ли? И про себя, вероятно, вы это тоже знаете. Вот вспомните прямо сейчас свои ощущения, когда вам говорят комплименты... А теперь когда комплименты делаете вы... Получилось? Ну, и что приятнее для вас дарить комплименты или получать их? Понаблюдайте, это интересно. Что-то вы говорите? Ах, получать как-то труднее... Вот то-то и оно. И хотите знать, почему? Э-э... нет, не стану говорить. Лучше давайте-ка (не без моей, конечно, помощи) вы на этот вопрос себе сами ответите.

Итак, спрашивается, что нам мешает беспрепятственно радоваться полученному комплименту? Вспомните, вспомните, как это приятно получать комплимент! Но... Что же происходит потом? Точно, скромные вы мои: тут же вмешивается ум и говорит что-нибудь вроде «И с чего это мне делают комплимент? Не иначе, как что-то от меня нужно». Бац! и радости уже никакой, всякая вера в искренность комплимента исчезает, а вместе с ней исчезают волны красоты, идущие от восхищающегося нами человека. Плохо у нас как-то с доверием к искренности. Но уж зато если нам говорят какую-то гадость, сомнений у нас не возникает, мы верим в нее моментально. Ведь так?

И что мы с этим делать будем? А делать будем вот что. Мы научимся помнить, что когда мы находим и преувеличиваем что-то положительное, мы становимся Творцами. И другой человек тоже. Если он нашел в нас повод для комплимента, он в этот самый миг Творец. Так может, будет лучше, если мы проявим к этому больше уважения и примем с благодарностью, вместо сомнений и недоверия? Давайте попробуем. И вы увидите, что творить себя, творить Мир радости вокруг себя величайшее счастье. Потому что, если мы начинаем преувеличивать что-либо положительное, мы сами становимся положительными, создавая и в себе, и вокруг себя пространство, заполненное Радостью и Любовью. Не отказывайте другим в комплиментах. И не отказывайтесь от комплиментов.

Когда мы творим ради Красоты и Гармонии, то пользуемся поддержкой Природы и всех живых существ, ибо они являются с нами одним целым. Мы — часть этого целостного Мира.

Как нам всем уже прекрасно известно, Мир, который нас сейчас окружает, мы создали сами. Кто словом, кто делом, кто молчанием, кто бездействием. Каждый из нас внес свой вклад в то, каким Мир на данный момент является. И даже если его лицо нам не очень нравится, вместо того, чтобы тосковать о его несовершенстве, давайте подумаем, где мы ошиблись?

Ответ напрашивается сам собой. Когда-то мы ошибочно приняли за истинное внешнее. *Только* внешнее. Но теперь выясняется, то, что мы так долго считали единственно «реальным миром», фактически является суррогатным миром. Он создан мыслительными процессами и системами убеждений, которые лишают нас возможности осознать свою истинную сущность. И в результате мы оказались запертыми в порочном круге тревог и забот, основанных на страхе — извечном орудии принуждения. Но на деле, как вы уже догадались, открывая свою истинную сущность, мы одновременно открываем новый Мир.

Вы только представьте: нам не нужно больше мучительно искать смысл своего бытия где-то за тридевять земель. Потому что он всегда был здесь, внутри нас. И наша ошибка стара, как этот Мир: *мы искали смысл повсюду, но не догадались заглянуть в себя*. Однако мы это, наконец, признали, и, соответственно, перед нами забрезжили иные горизонты. Мы кинулись совершенствоваться. Дело, безусловно, почетное и весьма нужное, но требует понимания. Что же такое самосовершенствование?

Самосовершенствование — это не улучшение своего облика в глазах окружающих и не поиск одобрения со стороны других. Это избавление от всего, что мешает нам стать тем, кем мы хотим быть: отражением нашего истинного внутреннего «Я».

И зачем, спрашивается, оно нам, это самое совершенствование всего вокруг? А вот зачем. Мы все, без исключения, хлебнули того, что родились и живем в обществе, где особое значение придается формированию рассудка и рассудочно выверенным действиям,

логике и интеллекту. Еще как хлебнули! Мы же почти всегда настроены встречать любые проявления жизни чисто «рассудочными» реакциями. Мы сильны в «рациональных обоснованиях», в дискуссиях, в словесных конфликтах. А вот про наши чувства этого не скажешь. Как правило, мы остаемся с ними наедине. Мы их в большинстве случаев даже не научились открыто выражать, не говоря уже о том, чтобы с Любовью, естественным образом строить по ним жизнь, принимать чувства за нечто само собой разумеющееся, давать им волю в обыденных делах. В результате, что имеем? Чувства и эмоции подавленные, заблокированные, нашим языком выражаясь, больные. Мысли также нездоровы, потому что для себя-любимых нам критики и завышенных требований не жалко... А тело никогда не будет здоровым, если чувства, мысли и эмоции больны. И в итоге страдаем соответствующими психосоматическими заболеваниями. Как порвать этот порочный круг? Очень просто. Менять отношение к себе.

Знаете, Альберт Эйнштейн признался однажды: «Познания законов вселенной я достиг не рациональным путем».

В связи с этим, становится возможным говорить о том, что одна из целей жизни человека — задействовать 90 % своего до сих пор не востребованного потенциала и, приумножая его, поставить на службу себе. Это позволяет нам с вами, прежде всего, поверить в свои немалые силы и при самых «завышенных» требованиях легко выполнять свои задачи, не «утонув» и не «сломавшись» в этом процессе. Если вы чувствуете хотя бы лишь некоторые грани, лишь определенный процент не использованных до сих пор сил, одно только это ощущение ведет к невероятному усилению вашего «Я». Здоровые силы активизируются, ваше общее состояние улучшается, сознание обретает ясность, на всех уровнях начинается прилив энергии.

Смысл жизни человека — привести жизненную энергию в состояние свободного естественного потока, развязать блокирующие узлы, дать рост и силу энергии, чтобы затем можно было сознательно направить ее к тем целям, которые мы считаем для себя важными. Эта энергия наполняет нас упоением

жизнью и может подвигнуть к активным действиям ради жизненной цели. Благодаря ей, организм начинает «исправно» работать, а сознание начинает убеждаться в том, что мы живем нами же созданной жизнью, и что, если мы очень хотим этого, — приходим к своей жизненной цели. Тогда мы расстаемся со страхами, в том числе и с главным из них, от бремени которого страдаем больше всего со страхом смерти.

Важно понять, что только мы сами определяем, для какой цели следует употребить нашу потенциальную энергию. Только мы сами решаем, как следует направлять и использовать эту свою силу.

Стоит нам только вступить на Путь собственного развития, как наш дух раскрывается, и мы начинаем видеть цели, о которых прежде и не помышляли, и которые находились в чисто умозрительной сфере.

ЧУДО ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЛИЧНОСТИ

Ну, что ж, дорогие мои, сейчас интересно было бы задаться таким вопросом, сколько своих «Я» вы, например, в себе знаете? Вот просто на вскидку, взять да и посчитать ради эксперимента... Сколько-сколько?! Ну, вы просто асы, приятно иметь дело со специалистами в данном вопросе! Помните только, что многие наши так называемые «Я» абсолютная фикция. Однако ж, как вы, наверное, почувствовали, любое из них кричит, что оно и есть «самое главное». Так ведь? А посему, не кажется ли вам, что настала пора как-то разобраться с этим вопросом и картину прояснить? Вот и чудненько. Давайте-ка этим и займемся.

Мы с вами отправляемся в увлекательное и волнующее путешествие. Как это куда?! На просторы собственного «Я», разумеется, куда ж еще! Предпринимаем мы его с единственной целью открыть истинный смысл своего существования. Но прежде, чем мы начнем, давайте на несколько минут задумаемся о чуде — о великом чуде человеческой личности.

Каждый из нас — существо **воспринимающее**, и к тому же **осознающее** свое восприятие. Мы можем видеть, слышать, ощущать (осознать, обонять и пробовать на вкус), мы можем по этому поводу

испытывать какие-либо чувства, мы можем, в конце концов, понимать (осознавать) все, что ощущаем и чувствуем.

Мы видим небо, облака, деревья, цветы и травы. Мы чувствует прикосновение ветра к своим волосам и капли дождя на своем лице. Мы слышим пение птиц и шум городского транспорта. Мы можем прикоснуться к растению, ощутить шероховатость его листьев и вдохнуть нежный аромат его цветов. Мы можем открыть книгу, прочитать слова и предложения, написанные человеком, которого мы никогда в жизни не видели, и разделить его сокровенные мысли. Мы можем двигаться в любом направлении, так как наше тело автоматически реагирует на наши невысказанные желания. И сейчас мы рассмотрим из чего еще, помимо тела, мы состоим, что (или кто) живет в нашем теле и составляет нашу сущность.

В различных философских системах познания Мира, познания Человека по-разному рассматриваются составляющие человека. Но в одном эти философские системы сходятся, говоря, что человек — это сложная система и состоит из нескольких «Я».

Так вот, мы начнем свое путешествие с того, что проложим самый простой маршрут. Мы с вами рассмотрим только три уровня «Я» человека: высшей ступени — души, духа или божественной сути человека; средней ступени — того, что выражается посредством разума, характера и нашего повседневного сознания; и низшей ступени «Я», через которую выражаются наши чувства и инстинкты.

Картина трех уровней «Я» помогает разуму проще понять: каждый из нас — существо духовное и помогает высвободиться из плотного на вид материального слоя.

Человек подобен семени, например, семени дерева. Когда мы анализируем семя с точки зрения естествознания, мы устанавливаем его химический состав, однако никогда не сможем найти вложенного в него дерева. Но попробуйте посадить семечко в подходящую почву и набраться терпения на много лет — появится великолепное большое дерево.

Низшее «Я» — это наш добрый приятель, друг или партнер, помощник и охранник. Посредством низшего «Я» мы познаем наши

чувства. Далее, когда я буду говорить о низшем «Я», я буду называть его — «Я»-чувствами.

Среднее «Я» означает наше повседневное сознание, то есть мысли, планы, речевое общение и поведение. Сюда же относятся и все сознательные решения. Среднее «Я» — это наш контроль, наша воля, наш разум.

Необходимо понять и запомнить то, что благодаря той части нашего сознания, которая называется воображением, мы можем быть подлинными творцами — то есть изменять окружающую нас реальность.

Высшее «Я» — это корень чистой духовности, сущности, это душа, наше духовное бытие, которое было всегда и будет вечно. Это — наша божественность, «тело света». Это внутренний свет, который находится в каждом из нас. Свет является формой энергии, а наше высшее «Я» — это центр нашего тела и аккумулятор нашей жизненной энергии.

Высшее «Я» заключает в себе замысел жизни человека. Поэтому с ним нам нужно вступать в связь и общаться сознательно. У всякой души свой жизненный замысел, всякая душа стремится и призвана познавать нечто свое: «У каждого свой Путь».

Там, где властвует внутренняя правда, нет места ни страданию, ни нужде. Они остаются на обочине. Высшее «Я» ведет нас к самим себе, если мы даем себя вести.

Стоит нам понять, кто мы, как исчезнут все тревоги и проблемы. Они возникают только тогда, когда мы забываем или упускаем самое важное — познание самого себя!

Для того, чтобы Любовь могла расцвести на поверхности прекрасным цветком, она должна иметь глубокие корни в нашем сердце, нашем высшем «Я». Нам нужно научиться распоряжаться своей энергией сознательно и никогда не тратить ее понапрасну ни в дурных мыслях, ни в поступках, которые вместо помощи несут вред. Необходимо осознанно занять такую позицию, которая позволяет отказаться от критики в адрес других (и себя!) и манипулирования другими людьми (и своей сутью!). Все, что мы делаем, имеет смысл научиться делать с Любовью.

Каждый человек может многого достичь в жизни. Но эти достижения немного значат, если нет постижения самого себя, постижения своей истинной природы, своей внутренней сути. Не постиг истину в себе не достигнешь ничего. Потому что Истина — это Любовь.

НИЗШЕЕ «Я» ИЛИ «Я»-ЧУВСТВА

Теперь, когда мы так чудно упразднили все лишнее, и из бесчисленного количества «претендентов» отобрали лишь самых важных, самое время наведаться в их края, познакомиться поближе и поговорить о каждом «Я» в отдельности. Понятное дело, что у каждого «Я» есть некая главенствующая функция. Для нас, кстати, весьма необходимая. И пусть вас не смущает, что мы все так упростили, для удобства, *в практическом смысле* это вещь полезная. Мы выделили самое насущное, самое основное. А как научитесь справляться с этим основным вот вам и пульт управления полетом вашей жизни. И если захотите, множьте потом свои «Я» до бесконечности. Чем хорошего человека больше, тем всем лучше!

Итак, приступим.

Каждое «Я» имеет свои главные функции.

Главная функция наших «Я»-чувств **на эмоциональном уровне** — избегать боли для обретения жизнелюбия и радости жизни.

Главная функция **на физиологическом уровне** — управлять дыханием, пульсом, артериальным давлением, кровообращением и общим пищеварением, удалением токсинов и обновлением клеток, то есть работа с нашим телом.

Главная функция «Я»-чувств **в его связи с высшим «Я»** (божественной сутью) — передаточная: направлять информацию о возможностях и необходимости осознанного развития сознания человека, то есть его мыслей, планов, поведения.

Главная функция «Я»-чувств **для всех трех уровней** — производить жизненную энергию, необходимую человеку на протяжении всей жизни.

Каждое «Я» имеет главный инструмент, которым и выполняет свою работу.

Инструмент «Я»-чувств — это восприятие с помощью органов чувств и посредством накопления и хранения впечатлений, полученный по каналам этих чувств. Кроме того, благодаря «Я»-чувствам мы собираем и храним оценки, суждения, стереотипы мышления, комплексы эмоций, правила поведения, которые устанавливает наше сознание.

«Я»-чувства не в состоянии различить, откуда приходят впечатления или воспоминания, эмоции или болевые ощущения. Они вбирают в себя сильнейшее чувственное впечатление, независимо от того, имеет ли это какую-то духовную значимость или нет.

«Я»-чувства — это наиболее весомый фактор, даже если часто или почти всегда бессознательно управляется командами среднего «Я». Среднее «Я» — наше повседневное сознание и наш рассудок, разум, непрерывно дает указания чувствам, программирует их, однако не прислушивается при этом к обратной связи и не стремится к осмысленному диалогу с ними.

Низшее «Я» — не есть нечто «низменное», то просто самая нижняя ступень человеческого «Я». Это милое, соvestливое, надежное, открытое в своей усердной готовности к собственному росту существо, маленький ребенок, который способен расти. Его ростом ведает сознание, поэтому этот ребенок ждет похвал от сознания и отчасти даже растет в зависимости от поощрений, подобно тому, как маленький ребенок радуется похвалам родителей. Кстати, чувства, как и положено ребенку, любят играть!

Низшее и среднее «Я» непрерывно связаны между собой, пока длится наша жизнь. «Я»-чувства всегда ориентированы на совет со стороны сознания.

От этой их связи зависит также наша возможность принципиально отказаться, вернее, отучиться от брани и сквернословия. Такие всплески эмоций забирают так много энергии, что потом «Я»-чувства замыкаются в себе, они «стыдятся». В силу этого блокируется наше целостное духовное развитие, поскольку одно из трех «Я» «уходит в подполье».

Таким образом, «Я»-чувства обладают чем-то вроде свободной воли, к примеру, замыкаться в себе. Следовательно, человек должен учиться поддержанию хороших отношений с самим собой, со всеми тремя своими «Я», понимать их, вызывать их любовь, чтобы вести и поощрять их каждого в отдельности и всех вместе к росту.

Авторитет каждого человека заложен в «Я»-чувствах. Они развивают привычки и штампы поведения, содержат в себе все эмоции, все пережитое и переживаемое, все мучительные запреты, чувство вины, а также причины всех болезней. Тем самым они отвечают за физическое и психическое здоровье.

Если вдруг у нас происходит эмоциональный взрыв или из глаз хлынут слезы гнева, если чувство разочарования спонтанно провоцирует нас на необдуманные действия или мыотреагируем на что-либо, «как с цепи сорвавшись» (речь не идет о траурных сообщениях или несчастном случае), тогда сознание получает задание так распорядиться «Я»-чувствами, чтобы они не терялись в этих энергетически затратных эмоциях или не «пачкались» в них. Для сознания важно провести с чувствами очистительные и укрепляющие упражнения (речь о которых пойдет далее). В обязанности сознания входит также объявить чувствам, что самоуничтожение и, тем более, жалость к себе, растянутая на всю жизнь, есть медленная форма самоуничтожения, препятствующая не только росту, но и радости жизни.

Наверняка каждому знакомы какие-то устойчивые представления, которые ухудшают настроение и общее состояние, и которые без труда можно распознать, но очень трудно отогнать от себя. В конечном итоге такие представления нередко приводят к болезням и лишают «Я»-чувства необходимой пластичности даже в том, что касается привычек. Такое цементирование происходит либо потому, что мы вообще не вступаем в сознательный контакт со своими «Я»-чувствами, либо потому, что говорим с ними бессознательным и самым невыгодным для себя образом, а иногда неосознанно закладываем в них негативные программы.

Например, вы курите потому, что иногда слишком нервничаете и курение успокаивает вас, и, тем не менее, стараетесь бросить эту привычку. Но всякий раз возвращаетесь к курению, хотя умом

понимаете, что это вредно для вас. При этом вы устанавливаете связь со своими «Я»-чувствами посредством сознания, внушая себе: «Я никогда не смогу бросить курить, ведь сколько раз я пытался, но это у меня не получается». Таким образом, «Я»-чувства получают усиление — продолжать то и так, как было прежде.

Видите, как неразрывно все в нас взаимосвязано. Мне кажется, что эта феноменальная цельность, в которой мы все задуманы, безусловно, достойна восхищения... Однако, умудренные мои, пора нам двигаться в самопознании дальше...

Функции «Я»-чувств на эмоциональном уровне

Добро пожаловать в дивную страну «Я»-чувств, где правят балом исключительно наши эмоции и переживания! Это поразительно подвижное, не терпящее невзгод пространство. Посмотрите, пожалуйста, направо. Здесь, в этом истинно райском уголке, гнездятся самые редкие птицы хранительницы нашей памяти чувств. А сразу за ними, за скалой откровений, притаились наши самые большие секреты, главный из которых во что бы то ни стало быть счастливым. Теперь пройдемте чуть дальше. За поворотом открывается чудный вид на сад эмоциональных сюрпризов и неожиданных ощущений. Если вас все это заинтересовало (а как же иначе?!), давайте детально изучим данные «достопримечательности», а возможно, и сделаем новые открытия... Прежде, чем вы получите «свободное время» на самостоятельный осмотр этого царства-государства, я предлагаю вам свой вводный инструктаж.

Итак. «Я»-чувства являются как бы самостоятельным существом и действуют прежде всего по собственному усмотрению. С ними можно вступить в диалог, они поддаются воспитанию и своими реакциями напоминают ребенка (но не того «внутреннего ребенка», о котором вы, возможно, знаете, и о котором в данной книге говорить не будет). «Я»-чувства сами по себе тянутся ко всему, что для них приятно. Они всегда выбирают наименьшее зло и путь наименьшего сопротивления. Но порой они выбирают боль, если «выгода» от этого представляется более значительной, чем уже испытанные чувства.

Если вы, скажем, находитесь в состоянии длительного стресса и в силу этого испытываете чрезмерные нагрузки, «Я»-чувства помогут

снять это состояние, чтобы вы получили возможность отдохнуть (чего не всегда достигнешь волевым усилием). В таких случаях «Я»-чувства нуждаются в очищении. Для сознания остается лишь выполнить свою задачу: с помощью сознательной воли так изменить образ жизни, чтобы снять длительное напряжение.

При некоторых обстоятельствах потребуется духовное руководство со стороны высшего «Я» — души (духа, нашей божественной сути), чтобы внушением более высокого уровня указать сознанию те идеи и возможности, которые могут привести к практическим изменениям в образе жизни.

Дополнительная функция «Я»-чувств состоит в том, чтобы вместилище нашей эмоциональной памяти было готово принять все, что мы именуем «воспоминаниями», все наши радости и печали.

Другая дополнительная функция в том, чтобы быть нашей совестью. Когда в нас заговаривает совесть, упрекает, предостерегает или от чего-то нас удерживает, то сила ее исходит из накопленного эмоционального опыта. Чаще всего мы, к сожалению, имеем дело с чувством вины. В соответствии со своей главной функцией — избегать боли и искать радостных ощущений — «Я»-чувства на уровне сознания пытаются так повлиять на нас, чтобы мы испытывали как можно меньше страданий и наращивали свою жажду жизни. Тем самым они воздействует на наши мысли, планы, высказывания, поступки. Сознание облечено властью решать: важны ли для него эти импульсы или нет, ведут ли они к развитию или оставляют человека топтаться на месте.

Вот теперь, дорогие мои, получив от меня подробные сведения об этой стороне «Я»-чувств, вы можете смело отправляться на индивидуальную экскурсию. Однако помните, что это лишь начало нашего путешествия и возвращайтесь без задержек, нам еще многое предстоит увидеть и понять.

Функции «Я»-чувств на физиологическом уровне

Продолжим наше путешествие. Надеюсь, все вернулись? Проверьте, пожалуйста, не потерялись ли вы где-нибудь, зацепившись за сучок в саду откровений или наслаждаясь напевами

птиц, смакуя приятные воспоминания...Поторопитесь, мы отправляемся дальше...

Как вы уже успели заметить, просторы наших «Я»-чувств поистине необозримы и граничат с безбрежным океаном сознания, находясь с ним в весьма дружественном контакте. Кроме того, они совершают с его помощью чудеса телесного исцеления (конечно, при условии, что сам океан не загрязнен). Давайте подойдем поближе. Взгляните на сей феномен, вникните в тайну этого взаимодействия. Как оно происходит?

Поскольку «Я»-чувства непосредственно управляют физиологическими функциями (кроме подчиненной воле мускулатуры), они контролируют и все недостаточные функции и могут восстановить их, если получают необходимые указания со стороны сознания.

Если вы с помощью повседневного сознания не имеете воли полностью творить свою жизнь, а принимаете ее такой, как она есть, то тогда ваши «Я»-чувства, к сожалению, не смогут существенно прибавить вам силы и здоровья. Сознание в таком случае не в силах осознать шанс и ответственность, чтобы это исполнилось или не исполнилось. Исходя из сознательной воли, оно не может позитивно или негативно что-либо программировать, так как это непосредственно воздействует на «Я»-чувства.

Если в своем сознании вы выбираете и храните определенную позицию по отношению к Миру, к вашему окружению, к семье и друзьям, к вашему собственному телу, к самому себе и к жизненному успеху, и если эта позиция несет печать сомнений и неуверенности, тревоги и страха, тогда это бессознательно передается «Я»-чувствам и блокирует их. Но, ослабленные, они не в состоянии выполнять своих задач. Они способны использовать только им принадлежащую силу лишь в рамках указания, получаемого ими от сознания.

Таким образом, при неправильном указании со стороны сознания впоследствии возникают причины острых и хронических заболеваний, невротических представлений и программ наплевательского отношения к себе.

Поэтому важнейший вопрос, который можно и нужно периодически ставить перед сознанием, звучит так: «Что я на самом

деле хочу и чего не хочу?»

На уровне физического тела «Я»-чувства функционируют также и как носитель всех «животных» инстинктов, таких, как жадность, чревоугодие, похоть, ненависть, алчность, игровой инстинкт, а также беззаботность, непринужденность и естественная доверчивость.

Вероятно, теперь вы понимаете, насколько важно, чтобы океан нашего сознания приобрел (и не терял!) статус места «экологически чистого»? Наш следующий пункт прибытия окончательно вас в этом убедит.

Функции «Я»-чувств, как «посланников» высшего «Я»

Итак, мы на новом месте. Осмотритесь внимательней. Правда, неподражаемо? Вот видите, а вы хотели навсегда у океана остаться... Я понимаю, там чисто, солнечно и «мухи не кусают», но чем такая жизнь могла бы помочь вам продвинуться дальше в самопознании? Вот то-то и оно, что ничем. А посему, мои любознательные, получите в награду за свое стремление двигаться дальше данную поистине божественную красоту. Лицезрейте и будьте счастливы. Главное, запомните, по какой тропе мы сюда дошли. Эту стезю-дорожку забывать не рекомендуется. Не то так и будете на волнах обыденного сознания всю жизнь качаться, в ритме сладком, усыпляющем, но безвылазно. Помрете ж от скуки и от невозможности ответить на самые насущные вопросы: **кто я?** и **зачем я?** А вы, как я понимаю, не для этого в путь отправились, не так ли?.. Так вот, эти ласкающие взор райские кущи место чрезвычайно важное и чрезвычайно хрупкое. С ним нужно обходиться нежно и трепетно, без нахрапа и океанических бурь. Слышите, какая здесь тишина? Это место молитв и едва слышных напевов самой гармонии. Если бы мы никогда не приходили сюда, мы не имели бы никакого представления о Любви и Красоте...

Теперь давайте посмотрим на наше присутствие здесь глазами исследователей.

Как уже упоминалось, «Я»-чувства выполняют в основном три задачи: избегать боли, доставлять радость и передавать послания высшего «Я» к развитию сознания и наоборот. Во время молитвы

сознание создает некий образ и передает его «Я»-чувствам, которые отправляют его высшему «Я».

Если вы никогда не вступали в сознательный контакт со своими «Я»-чувствами, не разговаривали с ними или не вызывали их на разговор, то в течение всей жизни вы придерживались главным образом задачи избегать боли. Но это препятствует духовному, сознательному росту, так как энергии, которые могли бы иметь свободное течение, остаются в заблокированном состоянии. Из-за этого настоящая жизнь, то есть развитие, не может осуществляться.

Это относится также и к изолированной автоматизированной задаче удовольствия, которая накрепко связывает человека со стереотипами мысли и поведения, мешающими и даже препятствующими подлинному развитию. Получая только удовольствия, он никогда не обретет покоя и никогда не обретет самого себя, никогда не испытает истинного удовлетворения, но будет вечно гоняться за все более приятными ощущениями, а это — заколдованный круг.

Не вступая в целенаправленное общение со своими «Я»-чувствами, мы попросту не воспринимаем большей части информации высшего «Я», передать которую стремятся «Я»-чувства, и потому упускаем возможность развития.

Повторим еще раз, что «Я»-чувства обладают и другими способностями:

- могут настраиваться на объекты, воспринимать их энергию и передавать чувственные впечатления от них сознанию;

- могут вступать в телепатическую связь с людьми и чувствовать их энергии, а также (при содействии высшего «Я») посылать им информацию;

- благодаря сознательному указанию сознания «Я»-чувства могут лечить наш организм, направляя целительную энергию к разным частям тела или внутренним органам.

Теперь, когда мы столь успешно исследовали новые пространства и рубежи, мы с чистой совестью можем себя похвалить за упорство в пути и подлинный интерес к тайнам своего «Я». Наше путешествие

продолжается, и, наверное, вам еще больше захотелось узнать, как стать мудрым хозяином вверенного вам внутреннего мира? Как сделать его свободным, чистым, молитвенным иными словами, гармоничным? Я предлагаю вам упражнение, которое служит лучшим ответом на эти вопросы. Дерзайте!

ОСВОБОЖДЕНИЕ ЭНЕРГИИ НА УРОВНЕ «Я»-ЧУВСТВ

Смысл упражнения состоит в том, чтобы обрести покой, умиротворение и равновесие, а заблокированной энергии в области «Я»-чувств вновь придать состояние потока — это дает возможность восстановить упомянутые качества в жизни. Лучше всего проделывать упражнение раз в день.

Найдите такое место, где бы вас никто не потревожил в течение 10-15 минут. По возможности, включите какую-нибудь приятную музыку.

Сядьте на стул, приняв прямую осанку, но не прислоняясь к спинке. Стопы (без обуви) поставьте параллельно так, чтобы они не касались друг друга. Руки удобно положите на колени.

Дыхание свободное, без усилий.

Сосредоточьте сознание на больших пальцах ног, попеременно 2-3 раза напрягите мышцы пальцев и вновь расслабьте их, все это нужно проделать быстро. Важно, чтобы сознание как можно полнее и интенсивнее было направлено на пальцы ног.

Теперь поочередно переводите внимание на другие группы мышц тела снизу вверх. Напряжение сменяется расслаблением. Два — три раза и быстро (примерно на 1 секунду): сосредоточьтесь на мышцах стоп, голеней, бедер, ягодиц, половых органов, живота, груди, плечевого пояса, пальцев рук, ладоней, локтей, плеч, затылка, челюстей, щек, глаз, ушей и, по возможности, всего черепа.

Благодаря этому упражнению, вы со временем научитесь чувствовать глубокое расслабление. Наслаждайтесь им и продлите это ощущение настолько долго, насколько сможете.

Только после того, как вы освободите энергию своих «Я»-чувств, вы получите возможность поговорить со своим «Я» по душам. Если вы будете практиковаться, это получится обязательно. Представляете, на сколько вопросов вы, наконец-то, получите

ответы, причем, самые авторитетные? Все мои упражнения чрезвычайно просты. Сейчас вы убедитесь в этом снова.

УСТАНОВЛЕНИЕ КОНТАКТА И ДИАЛОГ С «Я»-ЧУВСТВАМИ

Продолжительность упражнения примерно 20 минут. Смысл его состоит в том, чтобы посредством сознательного диалога с «Я»-чувствами, во-первых, ощутить их самостоятельное существование и связь с Миром, а во-вторых, наилучшим образом раскрыть их потенциал.

Разговор с ними нужно вести, как с маленьким ребенком, любовь и доверие которого нам хотелось бы получить.

Сядьте поудобнее или лягте.

Закройте глаза и дышите совершенно свободно и легко.

Начинайте говорить со своими «Я»-чувствами мягким, приятным тоном или мысленно. Например так: *«Приветствую вас, мои милые «Я»-чувства. Этой первой нашей встречей я хочу воспользоваться для того, чтобы поблагодарить вас за все, что вы до сих пор для меня делали в жизни. За ваши усилия избегать боли и доставлять радость. И за вашу любовь ко мне я тоже хочу поблагодарить вас, высказать вам свою благодарность и признательность. Я четко осознаю и обещаю, что с сегодняшнего дня буду проявлять большую заботу о вас. С сегодняшнего дня я регулярно буду говорить с вами. С сегодняшнего дня я стану прилагать сознательные усилия для того, чтобы посылать вам как можно меньше негативных импульсов, а негативные мысли уравнивать позитивными. Я обещаю путем усиленных дыхательных упражнений насыщать вас жизненной энергией, чтобы вы могли лучше работать».*

Теперь прервитесь, может быть, минуты на 2 или больше (как подскажет вам интуиция) и постарайтесь отчетливо ощутить, какие именно внутренние реакции, мысли и чувства у вас возникают.

Затем снова обратитесь к ним, например, с такими словами: *«Ради того, чтобы наша связь стала теснее, прошу вас назвать мне ваше личное имя».* И постарайтесь услышать внутренним слухом первое имя, на которое вам укажет внутреннее внимание. (Если имя не будет названо, спросите о нем в следующий раз. Не исключено, что в первый раз «Я»-чувства еще не прониклись к вам полным доверием.)

Дальше скажите: *«Обещаю вам, что отныне и ежедневно я буду вступать в контакт с вами, чтобы узнать о вашем самочувствии или о том, что, возможно, тяготит вас. Буду стараться помогать вам, освободить вас, чтобы мы могли вместе работать, как добрые друзья».*

В заключение попросите: *«А теперь прошу вас (можно назвать имя, если вы его слышали) наладить связь с моим высшим «Я», чтобы я мог общаться и с ним, и чтобы мы все вместе могли вести гармоничную и радостную жизнь».*

Попробуйте прямо сегодня (сейчас), и вы уже в данный момент получите опыт, равный которому отыскать трудно. Успехов вам! Уверена, вам понравится...

А после того, как вы подружились со своими «Я»-чувствами, самое время пригласить их поиграть. Нет, не в «дочки-матери» и не в «войнушку». Это будет увлекательная игра с предметами, которые на время игры приобретут своеобразные «магические» свойства. С их помощью вы будете обучаться доверию к своей интуиции. Итак, начнем, пожалуй.

Игры с «Я»-чувствами

Цель этого упражнения — посредством игрового общения с «Я»-чувствами и их энергией яснее ощутить собственное существование и обрести способность «телепатической» связи с объектами. При следующих упражнениях важно не допускать негативных мыслей, а главное, сомнений, вроде того: «Я никогда не сумею...», «Это не получится...» и т.д., так как потом повседневное сознание неверно «запрограммирует» ваши чувства.

Для игры выбирайте различные предметы, например, игровой кубик, спичечные коробки, карты и т.д.

Кубик. Возьмите кубик, спросите: какое выпадет число, и бросьте кубик.

Спичечные коробки. Возьмите 10 пустых коробков, в один из них вложите вату, перемешайте их, а потом спросите у своих «Я»-чувств, в каком из коробков находится вата.

Карты. Возьмите колоду карт Таро, перетасуйте их, рассыпьте веером перед собой так, чтобы каждая лежала рубашкой вверх, и

попросите указать вам такую карту, которая в данный момент окажет вам наибольшую помощь. Можно также попросить отыскать вполне определенную карту.

Придумайте еще какие-нибудь игры, ваша фантазия ничем не ограничена.

Главное в таких игровых упражнениях — научиться доверию. Доля успеха в 50% для начала весьма неплоха. Особо поблагодарите свои «Я»-чувства за это и никогда не подвергайте их критике.

Ну вот, дорогие мои, мы и прошли первый отрезок нашего путешествия. Поздравляю вас, вы многому уже научились (если, конечно, практиковались). Теперь настало время заглянуть на огонек к нашему среднему «Я». Мы соприкасались с ним, путешествуя в краях «Я»-чувств, и увидели его с их стороны. Сейчас давайте зайдём с другой стороны, посмотрим на наше сознание непосредственно **что** оно из себя представляет, как говорится, само по себе? Готовы? Тогда в путь!

СОЗНАНИЕ, ИЛИ СРЕДНЕЕ «Я»

Ну, вот, собственно, мы и на месте. Не такое уж оно и незнакомое, не так ли? Обратите внимание, пожалуйста, как оно нас радостно приветствует! Поди, одичало тут без нас, соскучилось. Да, в общем-то, и понятно, работать оно любит, причем непрерывно, а без нас как-то и не над чем... Вот и простаивает в скуке. Но ничего, это дело поправимое, уж мы-то с вами его развеселить сумеем точно. Только послушайте сначала, как это бывает и в чем, собственно, веселье состоит.

Итак, привычный «инструктаж».

Сознание имеет две основные деятельности:

- внутренний диалог: мысли, чувства, воображение, ощущения;
- осознание: внимание, концентрация, медитация — для этого нужны сознательные усилия.

Эти два вида деятельности не могут проявляться одновременно.

Главная функция сознания — руководить «Я»-чувствами (низшим «Я») и настраивать их на более высокую, интенсивную вибрацию. Таким путем «Я»-чувства должны избавиться от старых стереотипов, ненужного блокирования, ложных структур и привычки

растрачивать энергию, а также подняться на более высокую и гармоничную ступень сознания.

Многие люди страдают комплексом неполноценности, который часто находит очень яркое выражение. По указанию сознания подобные чувства можно значительно ослабить или вовсе стереть.

При этом следует помнить: при контакте сознания с «Я»-чувствами сознание не должно опускаться до инстинктивной природы низшего «Я».

Сознание — это инстанция, осуществляющая оценку. Оно действует через мысль, слово и поступок, оно функционирует по законам логики и рассудка. Сознание есть то, что мы обычно определяем словом «эго». В качестве сознания мы принимаем решение, как действовать в том или ином случае. Все решения исходят от сознания. Поэтому в сферу влияния сознания входят сознание собственной ответственности, сила воли и решимость в овладении жизнью.

Сознание наращивает нашу способность принимать ясные решения относительно того, что для нас важно, а что нет. Сюда же относятся и решения личности в вопросе собственного развития, хочет ли она развиваться и как. Духовные побуждения и внушения сознание получает от высшего «Я», которое передает свои сообщения через «Я»-чувства.

Однажды принятые решения могут реализовываться только с помощью «Я»-чувств. Поэтому важно, чтобы сознание ясно и ласково «общалось» с «Я»-чувствами.

Главный инструмент сознания — воображение, сила представлений. Развитие этой способности имеет большое значение для нашего будущего. Если мы обладаем ясной картиной своего будущего, держим ее в поле зрения «внутреннего ока», закрепляем духовными усилиями, то эта картина может затем проявиться вне нас и материализоваться. Разумеется, мы должны следить за тем, чтобы картина нашего будущего не содержала элементы, наносящие вред другим.

Благодаря этой способности к воображению сознание может влиять на «Я»-чувства, так настраивать их с помощью позитивных образов, что они освободятся от устаревших канонов, которые были

связаны со страданием и болью, и приняв «программу» новых представлений от сознания, снова сделают свою энергию свободно текущей.

Сознание — сочувствующая и заботливая сила. Оно должно воспитывать «Я»-чувства с величайшей осторожностью и одновременно с полной определенностью, а также поддерживать контакт с высшим «Я».

Задача сознания состоит также в том, чтобы приучить «Я»-чувства вбирать в себя небольшое количество энергии, тогда они смогут постепенно подняться на более высокий уровень, нежели просто чувственные реакции, и благодаря этому расти.

В сознании формируется чувство страха. Страх возникает из опасения, предощущения боли. Эта установка формируется на уровне мышления. Для избавления от страха мы можем научиться направлять внимание сознания на чувство доверия. Оно исходит от высшего «Я» и передается сознанию с помощью «Я»-чувств.

При недомогании или болезни задача сознания — овладеть инициативой и понять, что именно хочет сказать нам болезнь, а потом принять практическое решение. Кроме того, наше среднее «Я» отвечает за сознательное поддержание телесного здоровья, за хорошее питание, правильное движение и направленность на духовное насыщение.

Чувствуете, как все красиво задумано? Океан нашего сознания, находясь в тесной дружбе с нашим низшим «Я», служит, между тем, незаменимым *средством связи* с «Я» высшим. Это такое важное звено в цепи, без которого все рассыпается. Давайте проникнемся уважением к этому удивительному *посреднику* между мирами, он того стоит. Прониклись? Замечательно. Вот теперь, мои любезные, мы можем попрактиковаться в доверии к своему изумительному сознанию. Готовы? Тогда приступаем.

УПРАЖНЕНИЕ НА ДОВЕРИЕ ДЛЯ СОЗНАНИЯ

Я предлагаю вам упражнение длительностью в 10 минут. Оно позволит вам научиться вызывать в себе чувство доверия и снимать страхи.

Сядьте поудобнее. Закройте глаза, дышите легко и протяжно. Полностью постарайтесь сосредоточиться на дыхании, не управляя им.

Представьте себе ситуацию, включающую в себя нечто необычайно прекрасное, то, что вы когда-либо пережили, или то, что живет в ваших надеждах. Дайте сложиться картине. Почувствуйте ситуацию, растворитесь в ней. Сделайте так, чтобы живее ощутить и испытать радость, облегчение, покой, счастье, полное доверие и все доброе, что несет картина. Наслаждайтесь этим несколько минут.

Установите контакт с той инстанцией или сферой сознания, откуда исходят чувства радости и доверия (а это — высшее «Я»). Попросите о том, чтобы оно (высшее «Я») ежедневно заряжало и питало вас этой энергией. Тем самым в вас усилятся чувства доверия и другие позитивные чувства и эмоции, а страх полностью исчезнет, хотя вы и не затратили на это особого внимания (о затратах внимания говорит первый энергетический закон, с которым мы встретимся чуть позднее).

А пока позвольте поздравить вас с новыми впечатлениями от общения с собой. И если вам еще трудновато охватить внутренним взором все эти свершения, если вашему вниманию затруднительно вместить нарождающийся опыт, то следующее упражнение как раз для вас. Ведь вы же хотите научиться управлять столь дивным инструментом познания, как внимание? Вот и отлично. Тогда к практике!

УПРАЖНЕНИЕ НА ВНИМАНИЕ ДЛЯ СОЗНАНИЯ

Упражнение длится 2—5 минут. Его цель — установить, насколько вы управляете своим вниманием, умеете расширять или сужать его. При этом, вы добьетесь способности принимать более осознанные решения в отношении того, что делать объектом внимания, а что нет.

Сядьте прямо, не прислоняясь к спинке стула, глаза держите открытыми.

Сосредоточьтесь на каком-либо предмете, удаленном от вас на метр или два. Это может быть ручка двери, картина, ваза и т.п.

Расширьте обзор так, чтобы помимо избранного предмета видеть то, что находится рядом.

Затем сузьте взгляд, направив его на какую-нибудь деталь выбранного предмета.

В заключении расширьте обзор насколько это возможно для вас.

Понаблюдайте за собой и мысленно отметьте, как раскрывается и как концентрируется ваше сознание. При ежедневной тренировке это упражнение приносит огромную пользу. Особенно в тех случаях, когда состояние ваше таково, что вам трудно понять, следует ли вам преодолевать все, что на вас обрушивается. Вы заметите: для всего, что вы считаете важным, имеется достаточное пространство.

Ну, вот, дорогие мои, мы и подошли вплотную к самому заветному. Теперь, когда мы достаточно хорошо познакомились со своим сознанием и секретами управления им, мы можем смело выходить на связь с высшим «Я». Вам ведь наверняка хочется снова побывать в райских кущах, наполненных гармонией? Тогда спешите отправиться. И на сей раз вам придется продвигаться вполне самостоятельно, чтобы проложить *свой собственный путь* к этим вашим просторам. Помните, мы говорили, что важно хорошо знать тропинку туда? Сейчас океан вашего сознания чист, и вы без труда сможете добраться до священного берега своей божественности. Счастливого вам пути!

ВЫСШЕЕ «Я»

Поздравляю, вы уже на месте. Не забывайте, что это хрупкое пространство требует особого отношения. Если вы несете с собой гул и грохот негативных переживаний, вы не сможете соприкоснуться с мудростью вашей тишины, ее «голос» так тонок... Поэтому, проверьте, оставили ли вы все грохочущее, не увязалось ли оно за вами (оно страх как любопытно и любит со своим уставом прогуляться в чужие монастыри). Итак, перед вами ваша священная тайна, и вам предстоит ее разгадать. Дерзайте! А я, как водится, даю вам краткое описание нового места прибытия.

Высшее «Я» — это дух, душа, наша божественность. Ни с чем не сравнимое чувство приходит с открытием, что мы — часть божественного и что мы можем точно так же, как Бог, творить. Не все еще получается, но ведь мы этому еще только учимся, не так ли? Еще прекраснее сознавать, что мы можем разговаривать со своим

высшим «Я», задавать ему вопросы, получать ответы, обращаться за советом и помощью, сотрудничать.

Так мы понимаем, что никогда не бываем одиноки, что к нам всегда приходит помощь из духовного мира через наше высшее «Я», оно связывает нас с Вечностью.

Высшее «Я» владеет замыслом нашей жизни. А разве вам не хочется постичь этот замысел? Разве не хочется подружиться с этим существом высочайшей мудрости, прозорливости, доброты и милости? Именно оно является нашим Ангелом-хранителем. И разве вы откажетесь от шанса беседовать с ним?

Высшее «Я» может находиться и в физическом теле, и вне его, как рядом, так и довольно далеко. Оно заботится об исполнении наших молитв и дает для этого еще и собственную духовную силу и энергию. Однако важно знать, что успешная работа на наше благо возможна, когда другие уровни «Я» («Я»-чувства, сознание) ежедневно дают нам свою жизненную энергию. Это не только поддерживает нас в жизни, но и создает основу для доверительных отношений с нашим высшим «Я».

Высшие «Я» людей соединены между собой Любовью. Поэтому душа, дух одного человека может достичь души, духа другого, чтобы направить ему энергию.

Высшее «Я» — это светлый образ, это живое существо со своим особым характером и индивидуальностью. Оно обладает высокими потребностями, которые нуждаются в удовлетворении. Это проявляется в стремлении к мудрости, юмору, справедливости, правде, Красоте. Высшее «Я» ведет человека на более высокие ступени сознания и изменяет наше будущее. Оно никогда прямо не вмешивается в переживаемое нами, разве только в крайних случаях (аспект Ангела-хранителя).

Главный инструмент высшего «Я» — энергия, получаемая из неисчерпаемой Вселенной, с которой мы имеем постоянную связь. Высшее «Я» — аспект неиссякаемого источника, грань творца, божественная искра. Оно исполняет все наши желания и молитвы, если они согласуются с замыслом нашей жизни. Из души (один из аспектов высшего «Я») мы черпаем интуицию.

Вот теперь можно переходить к практике общения с нашей «искрой божьей». Давайте попробуем вступить с ней в диалог и посмотрим, что из этого выйдет. Нет, дорогие мои, чересчур сумрачных, «продвинутых» лиц делать не стоит. Эта простая, приятная работа ничем от предыдущих не отличается. И (открою еще один секрет) чем естественнее вы ее будете совершать, тем свободнее и проще она получится. Ну-с, приступим.

Диалог с высшим «Я»

Это упражнение длится примерно 10 минут. Смысл его — в установлении сознательного контакта со своим высшим «Я», для того чтобы почувствовать, что мы можем положиться на наше руководящее начало, и понять, как это достигается. (Первая часть упражнения соответствует упражнению на доверие для сознания, см. выше.)

Сядьте поудобнее. Закройте глаза, дышите легко и протяжно. Полностью сосредоточьте внимание на дыхании, не управляя им.

Представьте себе ситуацию, включающую в себя нечто необычайно прекрасное, то, что вы когда-либо пережили, или то, что живет в ваших надеждах. Дайте сложиться картине. Вчувствуйтесь в ситуацию, растворитесь в ней. Сделайте так, чтобы живее ощутить и испытать радость, облегчение, покой, счастье, полное доверие и все доброе, что несет картина. Наслаждайтесь этим несколько минут.

Поблагодарите высшее «Я» за это прекрасное переживание и направьте ему импульсы любви и доверия.

Теперь задайте ему вопрос, важный для вас в данный момент жизни. Вложите в этот вопрос все свое внимание, так как (по первому закону) энергия может следовать только за вниманием. Примеры подобных вопросов: *«Следует ли мне соглашаться на новую должность или нет?»*, *«Чему я должен учиться в отношениях с любимым человеком?»*, *«Где мне найти новое жилье?»* и т.д.

Если вы сохраните открытость, то высшее «Я» подаст вам весть посредством мысли, какого-либо образа, импульса, символа или вашего «внутреннего голоса».

То, что направит вам ваше высшее «Я», должно быть принято сознанием без всякой оценки, без сомнения и критики, точно также

сознание использует весть высшего «Я» в вашей повседневной жизни.

Затем вы можете (аналогичное упражнение с «Я»-чувствами) попросить высшее «Я» назвать свое имя, например, так: *«Мое дорогое высшее «Я», я бы охотно обращался к тебе по имени, поскольку с этого момента хотел бы сознательно поддерживать и углублять связь с тобой. Позволь мне, пожалуйста, узнать твое имя».*

Постарайтесь почувствовать ответ и примите названное вам имя безо всякой оценки.

Если внутренний голос говорит с вами, для вас не составит труда понять послание высшего «Я». В том случае, когда вам еще не ясен символ или образ, посланный высшим «Я», (допустим, красный камень, желтый треугольник или что-то другое), и ответ остается непонятным, повторите упражнение несколько раз, пока ваше высшее «Я» не даст такой информации, которую вы поймете. Не исключено, что потребуются неоднократные попытки и для того, чтобы узнать его имя.

Контакт с высшим «Я» следует поддерживать ежедневно. Таким путем вы войдете в более тесную связь с ним и сумеете более успешно следовать своему жизненному плану.

Видите, как интересно и просто, оказывается, получать «высочайшее руководство» от имени собственной мудрости? Надеюсь, вам понравился этот опыт. Теперь он ваш. И самое время задаться вопросом, **каким образом** действовать дальше? **Как** следовать указаниям высшего «Я»? **Как** воплощать их в жизни?

Вот тут-то нам и понадобятся наши добрые знакомые «Я»-чувства и сознание (среднее «Я»).

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ВЫСШЕГО «Я», СОЗНАНИЯ И «Я»-ЧУВСТВ

А теперь, мои любезные, нас ждет самое «вкусненькое», именуемое в простонародье *синтезом*. Как вы уже поняли, каждый из нас является хозяином трех изумительных пространств, неразрывно между собой связанных и позволяющих осуществлять высокие жизненные цели. Если вы и впрямь заинтересованы в исполнении своего назначения, дорогие мои, то вся ваша работа здесь сводится к тому, чтобы сделать эти пространства

дружественными, чистыми и взаимодополняемыми. Одно без другого, видите ли, невозможно. Иначе наша жизнь неизбежно становится неполной и однобокой, перекошенной. Но если вы продолжаете двигаться в самопознании, однажды наступает то гармоничное равновесие, для которого мы созданы и которое является нашей истинной природой. И что уж точно играет в этом процессе роль исключительную, так это наше безбрежное сознание.

И описание человека как целостности трех «Я» нам необходимо именно с этой целью, чтобы лучше понять важнейшие функции сознания. Такой взгляд на человека позволяет нам **практически** подойти к работе с отдельными гранями нашей личности, нашей жизни, помочь в осознании и исполнении заложенных в нас задач данного воплощения. Давайте-ка посмотрим, как это происходит на деле.

Высшее «Я» заботится о свершении нашего жизненного плана. Если представить этот процесс метафорически, то выписывается следующая картина. Жизнь простирается перед нами подобно большому озеру. Сразу после рождения мы стоим на одном берегу, а в течение жизни стремимся попасть на другой берег. Как нам это осуществить, петляя или двигаясь напрямик, решает сознание. Высшее «Я» с помощью «Я»-чувств дает ему постоянные побудительные советы (которые сознание может слушать, а может — нет), как легче всего достичь другого берега. Другой берег — это берег для совершенства и гармонии, берег нашей жизненной цели.

Если вы всю жизнь остаетесь на одном берегу озера, там, откуда начинали, у вас не будет никаких возможностей для роста и развития. В этом заключается проблема большинства людей. Они растут лишь в соответствии со своим физическим развитием: от младенца к ребенку, от ребенка к взрослому, от взрослого к старику. Поэтому люди ощущают неудовлетворенность жизнью и жалуются на то, что жизнь «несправедлива» к ним. Их развитие было приостановлено. Они увязли в зыбучих песках собственных ограничений, не имея возможности высвободить хоть одну ногу для очередного шага вперед, и, как следствие, не попадая никуда (на другой берег озера). И произошло это с ними по той простой причине, что они никуда и не

старались попасть. С одной стороны, им наскучило монотонное существование, и в жизни им не хватает восторга и движения. С другой, вместо того, чтобы сделать очередной шаг, они прячут голову в песок, «спасаясь бегством» от самими же созданной реальности, уставившись в телевизор, забивая сознание всевозможной чепухой «новостей», «проживая» жизнь героев телесериалов, погружаясь в вымышленный мир, который для многих из них и становится «реальностью». Ни радости, ни движения их истинное существование при этом не получает, и в душе остается ощущение разрастающейся пустоты или мертвенной неподвижности. Однако, надеюсь, с этим подходом все ясно, и мы с вами не об этом будем говорить дальше. А говорить мы будем, наоборот, о движении и наполненности.

Ясное сознание, принимающее свою ответственность за выбор предлагаемых высшим «Я» жизненных целей, за созревание воли для их достижения при содействии «Я»-чувств, будет выполнять свою задачу с подвижной энергией.

Решения сознания закладываются в «Я»-чувства. «Я»-чувства, вступая в прямую связь с высшим «Я», постоянно получают импульсы и внушения, каким образом, с наибольшей полнотой и результативностью осуществить задачи, исходящие от сознания для достижения определенных целей. Поэтому, важное значение имеет тот факт, что сознание воспринимает «внутренний голос», передаваемый высшим «Я» с помощью «Я»-чувств, что оно внимает и следует ему.

Как уже говорилось, «Я»-чувства можно уподобить маленькому ребенку, нуждающемуся в уговорах, внимании, поощрении, похвале и любви, чтобы они могли выполнять свои задачи. В принципе, они всегда готовы исполнить внушенные ожидания, если почувствуют соответствующее эмоциональное отношение к себе. Эта сознательная доброжелательность должна исходить от сознания. В таком случае «Я»-чувства будут вырабатывать энергию, без которой невозможно успешное взаимодействие трех уровней человеческого «Я».

Повторю, что цель работы с тремя уровнями нашего «Я» — восстановление изначальной гармонии жизни для обретения душевного и физического здоровья. Эта гармония может возникнуть

лишь при условии, что между тремя уровнями «Я» не будет ни малейшей преграды, ни какого-либо разногласия, но установятся отношения взаимодополняемости и сотрудничества, которые позволят достичь энергетического равновесия.

«Сделай этот Мир немного прекраснее, чем он был до твоего рождения» — эта жизненная позиция поможет нам внести в свою жизнь нечто возвышенное, прекрасное и доброе. И чтобы это получилось легко и естественно, нам необходимо познакомиться поближе с теми энергетическими законами, которые определяют весь ход жизненных событий. Коль скоро мы с вами отправляемся в плавание по безбрежному океану сознания, недурно иметь карту и компас, ведь так? А посему, давайте обеспечим себя необходимыми навигационными инструментами.

СЕМЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ЗАКОНОВ ЖИЗНИ

Итак, дорогие мои, сейчас мы изучим семь основных энергетических законов, используя и соблюдая которые мы будем способны буквально перевернуть свою жизнь. Нет, мы не станем, спортивного интереса ради, вертеть ее вверх тормашками и запускать с горы кубарем. Мы тут не с этой целью собрались, сами понимаете. Еще в самом начале книги мы договорились, что все наши усилия будут посвящены процессам *обдуманному* и *исключительно позитивным*. Так вот я и говорю: давайте обдумаем и перестроимся на позитив.

Возможно, поначалу это будет делом не вполне привычным, потому как обычно мы говорим, думаем и делимся, в основном, негативными мыслями. Делаем это весьма охотно, не особенно заботясь о том, что незаметно разрушаем жизнь в себе и вокруг себя. Мы этого, как правило, не замечаем, и продолжаем с завидным усердием накапливать негатив. Дальше события развиваются по такой, примерно, схеме. В теле появляется какая-то боль, возникает болезнь. В нас, вопреки здравому смыслу, поднимается возмущенное недоумение: почему, за что, откуда? Мы совершенно упускаем из вида, что **мы и только мы ответственны за все события своей жизни**, а значит, и за проблемы со здоровьем тоже. Часто мы просто

отказываемся в это верить. И напрасно. У этой медали есть и другая сторона. На нее давайте и взглянем, если не возражаете.

Ведь, по сути, смотрите, что получается. Если своими негативными чувствами мы можем уничтожать жизнь (зарабатывать себе болезни, скажем), то своими позитивными чувствами мы, напротив, можем жизнь воссоздавать. И не только воссоздавать, а и строить, изменять, улучшать. Поверить в это абсолютно логичное утверждение нам не дает наша привычка верить в плохое, делиться негативным. Шутка ли сказать, мы вырабатывали ее многие тысячелетия жизни на Земле! Быть несчастным, напуганным, недоверчивым у нас в крови. А быть счастливым нас не учил и не учит никто, и поэтому сами мы чаще и не догадываемся, как мало для этого надо. «Хочешь быть счастливым — будь им!» Да, это мы слышали, читали, знаем. Плавали — знаем! Но нам сложно *поверить*, что это так просто. Нам сложно увидеть, что для этого и нужно-то всего-навсего поверить в хорошее и завести полезную практику делиться позитивным. Именно в этом смысле я говорила о том, чтобы буквально перевернуть свою жизнь. На деле это означает придать своей жизни изящный и плавный поворот в сторону радости и удовольствия от каждого ее мгновения, обрести способность чаще улыбаться, делать приятное для себя и других («Давайте говорить друг другу комплименты...»).

Для этого не надо дожидаться «особых случаев» или чтобы звезды удачно расположились. Это можно просто сделать стилем своей жизни, ее изюминкой, атмосферой, фоном, как хотите. И тогда вам откроется, насколько это много меняет. Вопреки тому, что нас никто не учил радости, и мы забыли, что умеем ее дарить друг другу, делиться ею, вы вдруг обнаружите, как приятно и легко у вас это получается. Почему? Да потому что нам больше не понадобится защищаться, нанося другим боль и обиды. От кого защищаться, если вы исходите из мира в себе? Тогда уже и нет смысла впадать в защиту ни по отношению к другим, ни по отношению к себе. Посудите сами: когда мы не боимся признаться себе в том, что всегда защищались от себя самих же, нам больше нет резона искать «виноватых» на стороне. Мы понимаем, что полностью отвечаем за радость и процветание своей жизни, за свое счастье. А если это так, то кто может нам помешать? Никто!

Все это отлично, скажете вы, но какая, простите, связь с семью вышеупомянутыми энергетическими законами?! А связь самая что ни на есть непосредственная. Ведь что для нас труднее всего? Правильно, умудренные мои, *принять себя такими, как мы есть*. Хочется как-то так, знаете, выглядеть получше, особенно в глазах окружающих... Про нас это? Про нас, родимых! А на что нам сдались, извините, конечно, великодушно, эти самые «глаза окружающих»? Ответ прекрасно знаете: чтобы за их счет себя зауважать. А что, спрашивается, нам без них мешает себя уважать? А то, что нам часто (по ошибке) кажется, что внутри нас хранится (о, ужас!) «ящичек Пандоры». И заглядывать в него нам ну, никак не хочется, — страшно! И нет бы предположить, что все на самом деле может оказаться не так уж и грустно, мы же, по привычке, прячем от самих себя головы в песок, не забывая, однако, при этом напоследок (на всякий случай) «пнуть» соседа. Причем, решительно не отдавая себе отчета в своих действиях. Ведь так? Так. А если бы отдавали, то тогда *что*? А тогда не надо было бы тратить драгоценные силы на битье других в уязвимые места с непредсказуемыми последствиями. Потому что, если кто в этом вопросе больше упражнялся, тот в ответ и «пнуть» может «квалифицированное», а если кто «начинающий» попадется, так ведь и не оправится потом от ваших «пинков»...

Одного только в такие моменты мы не хотим понимать: это мы не их «пинаем», это мы *себя* «пинаем», *себя* унижаем и лишаем уважения. Так сказать, собственноручно с собой же расправляемся. И чтобы этого не происходило, важно отчет себе отдавать, что невыгодно себя трусить и за других прятаться. Выгодно себе навстречу двигаться. Причем, с распростертыми объятиями, будучи готовым ***принять, понять, простить и полюбить***. Вот, собственно, и вся наука.

И постичь ее на практике нам поможет каждый из семи энергетических законов жизни, к которым мы сейчас обратимся. Их можно выразить коротко и ясно — несколькими словами. Однако в них содержится громадный духовный смысл.

ПЕРВЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЗАКОН
«ЭНЕРГИЯ СЛЕДУЕТ ЗА ВНИМАНИЕМ»

Нам всем это, конечно же, знакомо по собственному опыту: *чем интереснее и важнее для нас то, на чем мы хотим сориентировать внимание, тем богаче наше восприятие, тем лучше нам удастся достичь концентрации.* И как вы думаете, почему? Правильно, дорогие мои, потому что, когда мы делаем то, что любим, в нас неминуемо просыпаются все творческие резервы энергии. Тогда мы не тратим время и силы на то, чтобы «уговаривать» себя делать нечто, для нас не очень-то приятное, только потому, будто это «надо». На том, что нам нравится, чего мы действительно хотим, мы сосредотачиваем свое замечательное внимание легко и просто. В такие минуты мы спонтанно получаем доступ к великой мощи своей созидательной энергии. И в этом смысле первый энергетический закон напоминает нам, что чем осознаннее мы производим энергию (а мы непрерывно вырабатываем энергию посредством мыслей, чувств, слов и поступков), чем осмысленнее управляем ею, тем интенсивнее работает наше внимание.

В так называемой повседневной жизни (когда, к сожалению, многие из нас вступают в новый день большей частью бессознательно), все наше внимание с утра пораньше уже заведомо настроено на негатив. И чаще всего весь последующий день мы растрачиваем большую часть своей энергии, направляя ее на таких людей, события или явления, которые нам *не нравятся*, которых мы отталкиваем или даже одолеваем в борьбе. Идя на поводу у подобных, часто непроизвольно возникающих, негативных мыслей, необдуманных слов и эгоистичных поступков, мы «саботируем» (чаще всего не желая этого) наши собственные силы. По этой причине существенно ослабляются способности к концентрации и умение целенаправленно управлять своим вниманием и творчески использовать его.

По схеме, данной ниже, вы можете понять, как работает сознание по первому энергетическому закону и каким образом мы приобретаем здоровье или болезни:

Восприятие (5 стрелок вниз к каждому слову)

Мысли, ощущения, чувства, воображение, эмоции (5 стрелок вниз к слову «стресс»)

Стресс (стрелка вниз)

Мозг (2 стрелки вниз)
ЦНС (центральная нервная) система,
ПНС(периферическая нервная система) (2 стрелки
вниз)
Тело (2 стрелки вниз)
Иммунные и эндокринные железы
которые и направляют ответ тела через:
— острые нарушения, связанные со стрессом,
— преждевременные появления хронических
заболеваний,
— повышенный риск онкологических заболеваний).

Если мы что-то воспринимаем с неодобрением, у нас появляются негативные мысли, а, может быть, раздражение и гнев. Но мы-то прекрасно знаем, что люди мы «воспитанные», и поэтому свой гнев прячем, подавляем его открытые проявления. Так? И что дальше? А дальше плавно входит во внутренний конфликт наше эмоциональное расстройство, и мы испытываем стресс. Мозг, в ответ на эмоциональный стресс, начинает активизировать единую систему сознание — тело, и информация о стрессе сообщается телу через центральную и периферическую нервную систему. Иммунная, эндокринная и другие органы и системы в теле активизируются и начинают отвечать на стресс. Эти изменения и ведут к риску получения различных заболеваний. Малоутешительно, не правда ли? Давайте попытаемся в этом разобраться.

Вспомните какой-нибудь неприятный случай из своей жизни. Как вы реагировали на это? Какие ощущения появились в теле? Как вы чувствовали себя после?

И наоборот: вспомните какой-нибудь радостный случай из вашей жизни. Есть ли разница в ощущениях, в самочувствии после случившегося в первом и во втором варианте? Сравните и попытайтесь проанализировать: что для вас лучше и приемлемее.

Никто не отказывает нам в праве иметь негативные импульсы и не требует, чтобы мы подавляли или преодолевали их. В первую очередь, нам самостоятельно важно осознать то, что происходит, когда мы поддаемся им, и научиться увидеть путь их трансформации,

научиться использовать «попавшую в их сети» энергию на благо, вместо того, чтобы наносить вред себе и другим.

Иными словами: **мы способны научиться сознательно направлять нашу энергию на то, чего мы действительно хотим, и это надолго укрепит и поддержит нас.** Мы научимся избегать бессознательной направленности внимания на то, что нам не нравится, раздражает или пугает нас.

Надежный признак того, что внимание сориентировано верно, — ощущение полноты энергии, в противном же случае определенные ситуации будут чреваты быстрым утомлением, напряженностью и стрессом. Чрезмерная возбужденность тоже не является здоровым состоянием.

Лишь когда мы глубоко прочувствуем, что **сами** способны решать, куда нам направить жизненную энергию, мы сможем правильно выбирать себе занятия: смотреть ли детектив, вселяющий ужас, забивать ли голову пустяками или лучше послушать хорошую музыку и почитать стоящую книгу. Тогда будет уже не так просто поддаться энергетической растрате, убивающей радость, здоровую активность и опустошающей нашу жизнь во всех отношениях.

Начнем хотя бы с элементарного самонаблюдения. Вас раздражает сосед? Вертится на языке нелестное выражение в его адрес? Вы чувствуете, как в вас закипает злость? И вы понимаете, что эта злость разрушает вас? Если ответ на последний вопрос утвердительный, то можно предложить очень простое, но действенное средство. Поскольку мы сами устанавливаем свое энергетическое равновесие, то при появлении не очень приятной мысли постарайтесь сразу же подумать так, чтобы нейтрализовать ее негативную энергию. Постарайтесь найти в своем соседе что-нибудь хорошее! То есть, измените свое восприятие своего соседа (помните схему?).

Тем самым вы не подавите критическую идею (которая, может быть, и оправдана), но зато вам удастся выбраться из негативного энергетического состояния. **На негативные реакции уходит больше энергии, чем на позитивные.** И затраты на гнев, тревогу и ненависть значительно превышают те, что питают нашу любовь.

Мысли — это энергии, мощные энергии в тех случаях, когда мы даем им возможность свободного движения. Понаблюдайте за тем, как вы мыслите. Но не контролируйте свои мысли. Выделите те из них, которые не приносят вам ничего приятного, и нейтрализуйте их так, как описано выше. Вступите в диалог со своим низшим «Я» (со своими «Я»-чувствами) и скажите ему, что готовы сконцентрироваться в жизни на доверии к себе и к другим.

Мыслить — значит создавать. Поэтому *сегодняшние мысли — это завтрашний опыт.*

Каждый миг своей жизни мы заново совершаем выбор, смысл которого заключается в простой альтернативе: мы, по сути, выбираем, действовать на пользу себе, или во вред? Оставить все, как есть, или что-то изменить? Наслаждаться или страдать? Пуститься по течению жизни или наблюдать за ней с берега? Все наши выборы на проверку сводятся к этому единственному. И что это значит? А это значит, что **в любой момент времени мы можем изменить свою жизнь так и настолько, как и насколько хотим.**

В приложении вы найдете упражнения на оздоровление, основой которых является первый энергетический закон.

ВТОРОЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЗАКОН

«МИР ЕСТЬ ТО, ЧТО МЫ ХОТИМ В НЕМ УВИДЕТЬ»

Признайтесь честно, сколько раз в жизни, откликаясь на ход каких-нибудь ее событий, вам приходилось говорить: «Я так и знал!»? Сколько? Бесчисленное количество раз, не так ли? Еще бы! Ну, конечно вы «знали». В этом-то и весь фокус. **Мы уже на старте знаем, каким будет финал.** Мы уже на старте или победители, или проигравшие. Мы сами решаем, кем хотим стать. Да-да, это так! Только свое всегдашнее «я так и знал» мы используем чаще всего лишь по поводу предугадывания неприятностей. А теперь вообразите, что в отношении всевозможных «приятностей» работает в нашей жизни тот же самый закон. *Мы можем и имеем полное право «так и знать» положительные события* ровно столько же, сколько и негативные.

И происходит это, когда мы вспоминаем о своей способности принимать сознательные решения, тогда энергия течет в нас в

сбалансированном состоянии (в конце главы вы найдете упражнения, направленные на эту цель).

Рассматривая первый закон, мы говорили о мыслях как об энергии. Давайте остановимся на нашей способности творчески выстраивать мысли, осуществлять их то есть поступать, как подобает Творцам.

Вам, вероятно, известно выражение: «Этот человек не от мира сего, он живет в другом мире». Это полностью соответствует истине. Всякий человек живет «в другом» мире, **в своем**. Потому что думает и чувствует *не так, как другие*, потому что силой сознания создает для себя ситуации и обстоятельства, которые постороннему порой и представить невозможно. А зря. Если бы этот человек сумел, или, вернее, захотел думать иначе, он смог бы создать для себя другой мир, какой он действительно желает. Для этого необходимы лишь усилия мысли и твердая вера.

Предположим, что Марина Т. Из Москвы и Ольга Л. из Петербурга начали ощущать, что их высшее «Я» призывает их серьезно заняться собственным развитием и бесстрашно вступить на новую профессиональную стезю. Обе интуитивно приходят к мысли: «Мне хотелось бы открыть собственный цветочный магазин». Обе, таким образом, находятся под властью одной идеи или одного и того же внушения, обе испытывают одинаковый внутренний импульс, но дальше идут разными путями, по-разному организуют свой «старт». Это различие состоит в той мысли, которая приходит **вслед за** идеей открыть магазин.

Скажем, у друга Марины тоже был магазин, но дела шли неважно, и однажды пришлось его продать. Таким образом, Марина поддается влиянию чужого негативного опыта и на «старте» планирует заведомую неудачу, поддаваясь собственному внушению и приходя к выводу: «Нет, лучше не буду. Вложить столько денег и не жалеть сил, чтобы повторить ошибку друга!» И перекрывает себе путь практических действий.

Может быть, она даже не осознает, что с помощью собственных мыслей создает мир, полный ограничений, и сама лишает себя возможной радости жизни и профессионального роста. Одной лишь

силой собственных мыслей она **сама творит мир страхов и опасений**. Это не судьба творит, а сама Марина.

А Ольга реагирует иначе. Она прислушивается к спонтанно возникшей идее, в которой, возможно, даже не распознает сознательного внушения со стороны своего высшего «Я»: «Превосходная мысль! Она принесет мне радость жить в окружении цветов, а то, за что я берусь радостно, принесет еще большую радость». Поэтому она начинает с сугубо практических действий и вскоре открывает собственный цветочный магазин. Она думает о благе, она хочет получить радость, и тем самым еще на «старте» **сама создает свой мир успехов и радости**.

Вот так у нас и получается, дорогие мои, определять собственное будущее. Мало иметь смелые идеи. К ним подстать необходимо еще обзавестись и соответствующую жизненную позицию. И тут часто оказывается, что ее есть резон малость подкорректировать. Поэтому, если вы хотите что-либо изменить в своей жизни, начать придется с испытания жизненной позиции, а уж только потом это повлечет за собой существенные перемены. В связи с этим я предлагаю вам упражнения, которые позволяют начать перемены на уровне сознания, попытайтесь воздействовать на него с помощью следующих упражнений.

«Я ДУМАЮ О БЛАГЕ!»

Если вы хотите достичь положительных перемен в собственной жизни, первый шаг состоит в том, чтобы **изменить свои желания и цели** (разумеется, в направлении **от негатива к позитиву**). *Самое важное, с чего следует начать — это еще раз проверить, чего вы ожидаете от самого себя.* Составьте список всего того, что для вас попросту неприемлемо, и всего, что вам хотелось бы достичь или иметь. Затем подумайте над выводами, которые могут стать действенной силой, и попытайтесь заранее почувствовать то, что происходит при этом в вашем внутреннем мире.

Пусть вас поддержит в этот момент опыт многих замечательных предшественников: Леонардо да Винчи, Альберта Эйнштейн, Михайло Ломоносова, Константина Циолковского... Все они начинали с первого мощного шага вперед к плодотворной жизни

благодаря тому, что сначала *определили цели и сформулировали желания и надежды*. Чем вы хуже? Ничем! Поэтому не увлекайтесь лишь требованиями к жизни, но и подумайте о том, что это то **многое**, которое может быть **возможным** для вас?

Все, что вам следует изменить, начинается с первого шага: **я меняю свои цели**.

Если вы хотите поставить более высокую цель, вам придется *пожертвовать своими сомнениями в том, что вы не способны на глубокую веру в ее осуществление и в собственные силы*. Необходимо оставить излюбленную привычку «подпиливать сук, на котором сидишь», перестать «подрубать» себе «корень». Важно быть готовым не отказаться от новых попыток, когда сомнения свяжут существенную часть вашей энергии, и вам будет трудно испытать чувство глубочайшей убежденности.

Не отчаивайтесь, это просто по привычке нам кажется, что принципы веры и стереотипы мысли уже нельзя проверить и изменить. На самом деле это не так. **Именно вы определяете, как будет выглядеть для вас мир, что возможно, а что нет, что вы способны или готовы сделать, а что нет**. Стало быть, принципы веры и стереотипы мысли мы в состоянии проверить на правильность и при случае выбрать другие, если у нас есть желание изменить нашу жизнь к лучшему.

Только ощущение глубочайшей внутренней убежденности приводит нас туда, куда мы хотим попасть.

Воля — это двигатель, дающий мыслям силу становиться свершениями. Воля обладает огромной властью. И крепнет тогда, когда мы ее часто используем. При этом многое зависит от эмоциональной интенсивности, от подлинного чувствования. Без истинного глубокого чувствования интенсивность невозможна.

Если вы ставите определенные цели, а затем приходите к убеждению, что действительно хотите и сумеете достичь их, тогда наметится и путь реализации замыслов. Цель должна представляться вам совершенно четко, во всех деталях. После этого наступает уже момент чувствования, ощущение счастья достижения цели. **Это предвосхищаемое чувство счастья** (многие называют это мечтами

или фантазиями), удовлетворенности и исполнения желаний **и является силой, которая поведет вас к цели!** Подробности придут на помощь тогда, когда вы хотя бы раз проделаете путь к ней. Просто знать еще недостаточно. Следует соответственно *действовать*.

Помните о чувствах, они обязательно должны быть вовлечены в общую работу. Они олицетворяют **все** стереотипы нашего мышления, и при правильном «включении» могут очищать и задавать новые программы.

«Я должен...»

Скажу сразу, что наше излюбленное «я должен», «я должна» весьма эффективный способ отравлять себе любое действие, испытывать негативные эмоции, чувствовать себя пойманными, пленными, а стало быть, блокировать свободную энергию и терять всякое понятие о творческом начале своих же дел.

Смысл упражнения, которое я вам предлагаю, состоит в том, чтобы установить, какой вид энергии вызывается вашими «формулами долга» и можно ли (и каким способом) изменить в лучшую сторону нежелательную энергию этих прочно усвоенных стереотипов мышления.

Попросите друга или подругу найти 15 минут, чтобы выслушать вас. Сядьте поудобнее напротив друг друга. Задача вашего партнера — только слушать, не выражая своего отношения к сказанному ни жестом, ни мимикой, ни как-то иначе. Он (или она) может отмечать про себя ключевые слова.

В течение 5 минут перечислите вслух все, что вы «должны». Например: «Я должна готовить», «Я должна стирать», «Я должна убирать», «Я должна присматривать за ребенком» и т.д. Не прерывайте потока своей речи. Если в какой-то момент ничего не приходит на ум, повторите последнюю фразу. За эти 5 минут постарайтесь понять, что вы ощущаете, как чувствуете себя, что происходит с вашим телом и внутри него, каковы его реакции.

Затем идет второй пятиминутный раунд: повторите все, что вы «должны» (насколько запомнили), но замените слова «должен» на слово «хочу» и в конце сделайте добавление: «И готов сделать это».

Снова понаблюдайте за своими чувствами и за тем, что происходит с вами.

Вы, наверняка, заметили большое различие в отношении энергии, которую в первом случае вы скорее блокировали, а во втором — поощряли. И теперь вы точно знаете, как с этим обходиться. Достаточно расстаться с автоматической привычкой говорить, что мы *должны*, и выработать полезную привычку говорить, что мы *хотим*. Собственно, что в этот момент происходит? В этот момент мы перестаем быть узниками и становимся свободными творцами. А это так приятно, не правда ли?

ТРЕТИЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЗАКОН

«Для ТВОРЧЕСТВА ЧЕЛОВЕК НЕ ИМЕЕТ ГРАНИЦ»

Для кого из нас новость, что мы живем в мире границ? Ни для кого. Мы это выучили давно, быстро и навсегда. Появившись в этом мире, мы очень скоро оказались перед необходимостью принять общую мысль, что *повсюду и у всего есть кем-то установленные границы*. Мы поверили в это, потому что то и дело натыкались на преграды. Так мы начали понимать, что явно не в состоянии беспрепятственно идти своим путем, и волей-неволей научились считаться с препятствиями. Преграды, в известном смысле, дело полезное, потому как существует же истина «Препятствиями растем!» Однако *это именно так, если наши препятствия обучают нас нашей силе преодоления*, но **вовсе не так, если из преград и препятствий мы сами создали ограничения своих возможностей**.

И если позднее, уже, став взрослыми, мы будем продолжать полагаться только на то, что предрешили другие, мы останемся в плену стереотипов мысли и поведения, окончательно признаем чужунную твердость и непреодолимость всяких ограничений.

Для многих из нас познание связано с отречением: «Так устроен мир», или с агрессией: «Я против!». В худшем случае, возникает агрессия против самого себя: «Как-нибудь приспособлюсь». Так мы подавляем свою индивидуальность.

Все умственные и эмоциональные реакции такого рода *блокируют нашу энергию*. При этом действует роковая

закономерность: с годами в нас все больше слабеет жизненная энергия, необходимая для ежедневного расхода, поскольку согласно закону выбора пути наименьшего сопротивления это *самоблокирование поглощает все больше энергии и цементирует негативные стереотипы.*

Вам наверняка знакомы такие мысли: «Авось, может, и не заражусь гриппом...» Подобная мысль поглощает энергию, потому что в ней нет силы уверенности. Это не мысль хозяина своего здоровья, это мысль безответственного холопа, зависящего от стереотипа «гриппом болеют все». Это вялая попытка скрыть свой страх заболеть-таки этим самым пресловутым гриппом. И чем чаще мы так думаем, тем больше энергии тратится на опасение, скрытое за слабой мыслью. Сопротивляемость при этом уменьшается, так как жизненная энергия в изрядном количестве всосалась негативными стереотипами, и, как логический результат, — мы заражаемся гриппом. Вот тут-то на арене и появляется уже упомянутое нами: «Так я и знал!» «логичное» с виду, но абсолютно бездейственное в деле выздоровления. Причем, подтверждая свою же «уверенность», мы тем самым вновь поощряем ненужную трату энергии.

Конечно, можно продолжать думать «я был прав». Но если вы постигли духовный закон о собственной безграничности, то в приведенном мной случае вы рассуждаете уже иначе: «Я не заражусь, поскольку имею достаточно силы для сопротивления» или проще: «Я всегда здоров!». И тогда вы действительно не заболеете.

Дело не в том, правы мы или нет, и не в поисках подтверждения наших стереотипов мышления, дело в понимании духовных законов и применении их нам же на пользу.

Современные физики подтвердили то, что еще в древние времена говорили мистики: *все, от грубой материи до тончайших структур, находится в постоянном колебательном движении.* Каждая частица, каждое поле, каждая разновидность духа имеет свою специфическую форму колебаний в бесконечной вселенной.

Границы, воспринимаемые нами в материальном мире, мы ощущаем лишь потому, что молекулы стены, например, обнаруживают такой тип колебаний грубой материи, который не сходен с вибрациями молекул наших рук. Стена — есть некая

граница для руки, но не для чувств и мыслей. В мыслях и чувствах, в мечтах и видениях мы легко переносимся за пределы стен, которые в данный момент окружают нас вещественной преградой. В доли секунды мы можем мысленно перенестись в Австралию, на Венеру и в глубинную сферу духа, если мы научились управлять нашим вниманием. **«Энергия следует за вниманием!»**

Есть люди, выработавшие в себе способность передавать другим людям через огромные пространства послания, которые доходят по назначению. Фактически — это вопрос воли и тренинга. **Все наши привычки есть стереотипы мышления, которые мы в большинстве случаев создали сами в результате совершенно свободных решений.** Стало быть, мы сами же можем подвергнуть их испытанию и при необходимости изменить.

Если мы будем воспринимать всю нашу **жизнь как игру**, — нам будет намного интереснее и увлекательнее жить. Это отнюдь не означает безответственного отношения к жизни, мы говорим лишь о том, как каждый момент жизни можно прожить осознанно, как самим определять свой склад мыслей и эмоциональные реакции. **Мы можем сами создать правила игры, по которым пойдет наша жизнь.**

При этом работа наша будет связана прежде всего со стереотипами. И тут обнаруживается, что, с одной стороны, стереотипы мышления представляют собой одну из форм ограничения, а с другой, они безграничны в своей заменяемости! Так опять и опять может возникать новая игра, новая жизнь. Ничто не повторяется, ничто в жизни не страдает монотонностью и жить нам не в тягость. Нам дано изменять нашу жизнь в *любую* минуту и в *огромном* масштабе, *здесь и сейчас*, если только мы этого хотим!

Мы в состоянии выбирать и изменять очень многое:

— или просто опустить руки, или выразить радость, мужество, силу и одновременно таким путем создать эти качества;

— изменить окружение в квартире или в доме, создав гармоничную атмосферу, поддерживая приятный, но не педантичный порядок, или же пригласить себе более уютное место, чем то, где вы, возможно, живете сейчас;

— реагировать на негативные внешние влияния негативным же образом или устремиться к добру и возвысить свою душу позитивными, радостными мыслями и чувствами (что вскоре «возвысит» и ваше окружение);

— свои ежедневным действия, то, что вы говорите другим, и то, как вы это говорите, вы сможете регулировать сами в том или ином направлении.

Это лишь очень небольшой, приведенный в качестве примера перечень возможностей изменения. Он позволяет сформулировать основное правило: чем грубее материя, которой свойственны колебания, тем скорее мы наталкиваемся на границы. Чем тоньше колеблющаяся материя, тем больше простора получает наша свободная воля для изменения существующего, для создания нового и самореализации.

Конечно, мы станем упражняться в том, чтобы превратить телефон в стул или, не теряя своего тела, пройти сквозь стену. Не эти «фокусы» изменят нашу жизнь. Но то, что мы едим, пьем, думаем, чувствуем, говорим и предпринимает, зависит от нас самих, и этим мы сами определяем, например, насколько мы здоровы, радостны, духовно открыты и счастливы.

Гораздо приятнее во всякое время искать абсолютной свободы, Бога, открывать самого себя позитивным энергиям, строить свою жизнь на принципах помощи и Любви. Гораздо созидательнее постоянно жить безграничной свободой, изначальной гармонией Творения и не жалеть усилий ради их поддержания.

Допустим, когда-то вы сказали: «Я не считаю это возможным для себя». Почему тогда это было для вас невозможно? Подобные умозрительные ограничения вы можете отбросить и убедить себя в осуществимости своей цели, даже если в данный момент рассудок еще не созрел для такого решения.

Часто у нас возникают проблемы со спутниками жизни, но все, что нам нужно сделать — **добиться перемены в самом себе и вложить больше любви в отношения с партнером**. Многие возразят мне: «Я уже делал это». Да, делал, но недостаточно. В нас так много любви, мы не отдаем даже половины того, что имеем. Все дело в том, что мы не

хотим любить в полной мере, мы боимся любить. Постарайтесь призыв не скупиться на любовь почаще обращать к своему сердцу.

Помните? Обычно мы используем лишь около 10% нашего духовного потенциала, а 90% остаются без применения. Вот и решайте: довольствоваться ли этой малой толикой или вы хотите использовать большую часть собственного потенциала?

Что я хочу изменить?

Как часто, мои дорогие, нам хочется, чтобы все (или хоть что-нибудь) в нашей жизни изменилось, но при этом мы совсем не видим, что же мы сами можем для этого сделать. Как вы, наверное, помните из предыдущих книг, если уж вы захотели перемен, то настала пора всерьез понять, **чего вы хотите**. Закон неумолим: **пока мы не знаем, чего хотим, перемены невозможны**. И поэтому я предлагаю вам это упражнение, смысл которого состоит в более осознанном подходе к тому, **чего вы действительно желаете**, и ясному пониманию, *насколько вы далеки от этого или близки к этому сегодня*.

Положите перед собой перечень вопросов под заголовком: «Что я хочу изменить?»:

1. Что в моей жизни я считаю для себя неприемлемым в будущем?

— в личной жизни

— в профессиональной работе

— в своем близком и не близком окружении

2. С чем я не хочу мириться уже сейчас?

— в личной жизни

— в профессиональной работе

— в своем близком и не близком окружении

3. Чего я хочу добиться?

— в личной жизни

— в профессиональной работе

— в своем близком и не близком окружении.

Когда найдете ответы, расслабьтесь, установите контакт с вашими «Я»-чувствами и попросите их помочь вам в изменении стереотипов мышления для преодоления границ. Попытайтесь достичь такого

ощущения, будто вы уже пришли к цели. Усиьте это чувство! В заключение скажите себе: «Это — то, чего я действительно хочу. Это, или что-то лучшее мне доведется пережить, но на что-то более мелкое я не согласен».

ЧЕТВЕРТЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЗАКОН

«ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»

Это самый волшебный закон, потому что, как только мы приводим его в исполнение, мы **тут же, незамедлительно** получаем **реальный опыт совершенно новых действий**. А что это значит, мои дорогие? А это значит, что **прямо сейчас мы начали решительно другую жизнь**. Не правда ли, впечатляет? Так что же это такое быть *здесь и сейчас*? На деле это осознавать себя **в данный конкретный момент времени** в нашем с вами «триединстве»: **низшее, среднее и высшее «Я»**. Вот и все. И этому мы с вами уже уделили достаточно внимания, чтобы у вас начало получаться. И если это так, то вы, наверное, заметили, как редко мы в обычной жизни присутствуем в данном моменте, в *здесь и сейчас*. Почему?

Да вы и сами прекрасно знаете! Понаблюдайте, и вы увидите, что наше внимание (за которым следует вся наша энергия) направлено в совершенно иные стороны. Догадались? Конечно, это проще простого заметить, куда уходят наши помыслы, а вслед за ними и силы. Или в прошлое (которого *сейчас уже* нет), или в будущее (которого *сейчас* нет **еще**). Отчего так? Отчего мы так напряженно вглядываемся в несуществующее, вместо того, чтобы приглядеться к реальному? На то у нас свои причины.

Мы привыкли, что нас поощряют за следование установленным правилам и «наказывают» за их нарушение. Поэтому большую часть своей жизни мы заняты поиском безопасных шагов, либо стараясь следовать правилам, либо изобретая способы их обойти без особых для себя потерь. Ведь так? А раз так, то, как вы думаете, где находится наше активное внимание, если мы заняты просчитыванием максимального количества ситуаций, прикидыванием сложностей, предугадыванием вариантов и прочей счетной деятельностью? Откуда тут взяться *текущему моменту*, если о нем никто не помнит? Где здесь образоваться *радости жизни*, если ее никто не чувствует?

Отсюда напряженное состояние и самопринуждение к постоянному соблюдению каких-то правил, отсюда нескончаемая цепь гласных и негласных наказаний и появление чувства вины. Отсюда же и заниженная самооценка. Мы начинаем иметь глупую привычку осуждать самих себя и ощущать собственную неполноценность. Все это с нарастающей динамикой отнимает жизненную энергию, перекрывает ее поток и мы чувствуем себя опустошенными или брошенными в глубокую темную яму. И что, спрашивается, тогда делать? Учиться жить **сейчас**, конечно! Потому что любая перемена *сегодня* создает нам другое, новое *завтра*.

Полезно уделить немного внимания еще одному нашему излюбленному способу не быть в настоящем моменте, которым мы активно пользуемся, подчас неосознанно. Все мы в нынешнее время переживаем взлет психологической науки. И неумелое, *неверно понятое* ее использование может также приводить к тому, что мы *отсутствуем* в реальной, настоящей жизни. Как это бывает? А вот как. Мы увлекаемся анализом прошлого, забывая, что это лишь *начальный этап* психологической работы и что от анализа причин полезно когда-то и к самой жизни переходить (затем и причины анализируются, чтобы на практике этих ошибок не повторять больше). Ан нет. Мы меняем «адрес прописки» нашего «Я» и поселяем его в душном пространстве под безысходным, но громким названием «мои неизлечимые детские травмы». Это оборачивается тем, что любой промах, любую безответственность со своей стороны мы начинаем оправдывать причинами «тяжелого детства». Мы застреваем в этом вторично, мы напрочь не присутствуем в настоящем, потому что своими бесконечными самокопаниями **лишаем себя ответственности** за возможные перемены **прямо сейчас**. Мы оправдываем свое бездействие, и в нашей жизни тогда ничего не происходит, кроме топтания на месте. И заметьте, это делает не психология, это делаем с ее «помощью» мы сами. Нам часто выгодно оставаться безответственными, слабыми, до невозможности травмированными, хорошее оправдание, чтобы ничего не менять, подводя под это грамотную научно-теоретическую базу. «Поскольку

меня мало любили родители, теперь я веду себя асоциально (а поэтому не заслуживаю никакого наказания, даже если причиняю вред другим)»).

Так мы научились вполне научно и невероятно упорно перекрывать нашу жизненную энергию. Кстати, то же самое происходит, когда мы бездумно подходим к восточным учениям, в частности, к закону кармы. Этот закон, имея в виду причины и следствия, утверждает, что энергия мыслей, чувств, высказываний и поступков конкретного человека, не приводя к каким-либо последствиям в его жизни, обладает свойством «накапливаться» в ряду воплощений или потомков. Из этого «резервуара», объем которого постоянно растет, так как во все новых жизнях имеют место все новые энергетические импульсы, малая часть вливается в жизнь отдельного человека и при этом определяет три четверти всех ее обстоятельств. Четвертая часть предоставляется свободной воле. Отсюда высокая степень зависимости от прошлого, при которой мы лишь в свои сознательно прожитые (даже не месяцы или недели!) дни способны создавать нечто новое для будущего. Вот тут-то мы и «разворачиваемся в марше»! Вот на этом-то месте мы и даем своей ответственности отдохнуть! Мы выворачиваем этот закон наизнанку, понимая его как неотвратимую силу, подавляющую всякую творческую активность и обрекающую людей на слепую покорность «фатальным неприятностям». Мы путаем *возможное* и *неизбежное*. **Ложно понятый и неверно примененный в жизни закон кармы ведет к блокаде энергий** (на эту тему есть много книг, как русских авторов, так и зарубежных).

Мы с вами пойдем другим путем. Мы будем опираться на совершенно иной подход. Не станем отрицать, что прошлое (будь то раннее детство или события возможных прежних жизней) определяло наше отношение к жизни и к себе самим **до сего момента**. Но уже **прямо сейчас, в этот самый миг то, что происходит с нами, наш образ мыслей и наши решения относительно себя и окружающих позволяют определить совершенно другие приоритеты, принять совершенно новые**

решения, изменить каждое грядущее мгновение. И каждое последующее мгновение вновь и вновь устанавливать: кто мы и кем не являемся, что имеем, а чего у нас нет. **Мгновение — фактор решающий, так как в любой момент вы можете начать меняться.** Вы — не в неволе! Вы не запрограммированы на всю жизнь и неотягощены пожизненной виной (тем более не в ответе за анонимный «наследственный грех»). **Вы в состоянии изменить свою жизнь сегодня и сейчас, в это мгновение!**

По мере того, как будет меняться ваше отношение к самому себе и к жизни, вы измените Мир.

Четвертый энергетический закон гласит: вы не должны ждать, когда у вас возникнет желание что-либо изменить, но **прямо сейчас, в данную секунду**, когда вы читаете эти строки, **вы можете сделать шаг к изменению.**

Избыток располагаемой жизненной энергии, которая не использована на другие цели, нужно направить на дела и поступки. Сила имеет смысл лишь тогда, когда находит себе применение. Не откладывайте, не ждите якобы более благоприятного момента или того состояния, с которым вы связываете надежды на более сильные ощущения. *Сейчас, сию минуту — вот момент применения вашей силы.*

Отважьтесь на попытку. Предположим, в последнее время у вас осложнились отношения с начальником, и вас это угнетает. Согласно первому закону, по которому энергия следует за вниманием, ваша энергия может блокироваться тягостными мыслями о начальнике, причем в такой степени, что это может перерасти в настоящий кошмар. Однако, если вы хоть немного «раскроетесь» и позволите своим чувствам воспринимать **все, чем существует данный момент**, тогда вы, как бы одним махом, вберете в себя целый мир и, даже продолжая размышлять о начальнике, вы услышите пение птиц, ощутите тепло солнечных лучей, уловите шелест листвы, аромат цветов и поймете, что ваш теперешний мир мыслей, — это не только начальник и мысли о нем, **прямо сейчас ваш мир неизмеримо больше...**

Из фокуса вашего внимания, словно сама собой, исчезнет угнетающая вас проблема, и вы ощутите прилив новой энергии. Сразу раздвинется угол зрения. И вам самим решать, хотите ли вы (и, если да, то как) в данный момент использовать эту энергию. Каждый миг вашей жизни может стать мигом осознания, мигом просветления! Если мы овладеваем нашим вниманием *здесь и сейчас* и включаем его для того, чтобы дать волю свободному, но целенаправленному потоку нашей силы, то мы действительно улавливаем живой миг настоящего и наши души открыты всему новому и гармоничному.

ПЯТЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЗАКОН

«Любить — значит быть счастливым в самоощущении»

Ни для кого из нас не является секретом заповедь: «Все, что ты делаешь, делай с Любовью!» Но в большинстве случаев это «работает» лишь тогда, когда мы живем в согласии **с самим собой**, если **мы** счастливы, если **мы** не испытываем неприязни **к самому себе**.

«Возлюби ближнего своего, **как самого себя**», — всем известная заповедь Христа. Поэтому мы и говорим, что **основа любви к другим это любовь к собственному «Я»**. По-другому не получится.

И тогда счастье — это пребывание *в настоящем мгновении свободного потока энергии*, открытость для жизни, способность идти навстречу новому дню, *с величайшей легкостью принимая все, что он приносит*.

Как же освободить в себе силы для такой жизни? Несколько весьма простых упражнений и действенных укрепляющих средств, приводимых мною далее, служат тому, чтобы прекратить «покармливать» своей энергией собственные же негативные реакции, опасения, беспокойства и страхи, и научиться направлять их в свободный поток. Упражнения имеют очистительный характер. Кроме них, очень эффективны и специальные дыхательные упражнения.

Вы можете жить по закону Любви, если только познали ее в самом себе. Любовь возникает *от избытка энергии*, которая стремится раздарить себя подобно цветку, беспрестанно источающему свой аромат, независимо от того, наслаждается ли кто-то этим или нет.

В моей практике был случай, когда молодая женщина пожаловалась на безрадостную жизнь и недостаток энергии. Ничто уже не приносило ей удовлетворения, ничто не радовало, ее брак разваливался. В разговоре выяснилось: она не может простить своей матери то, что находилась под ее властью и контролем. Когда она высказала все свои обиды по отношению к матери, то как бы исчерпала свои силы (вы уже знаете, почему: ее энергия шла за вниманием и была высосана чувством обиды. Но одновременно ослабло и сопротивление по отношению к матери, и сердце женщины стало более открытым).

В этот момент я предложила ей помолиться — просто попросить о помощи «сверху» или «изнутри». Она сделала это, после чего энергия вокруг немедленно изменилась. Наступила глубокая тишина, и мы долго молчали. Потом она сказала: «Мое сердце светится». Женщина все больше погружалась в это ощущение и начала испытывать наслаждение. Уходя, она почувствовала себя совершенно иной. Позже она сообщила мне, что уже чувствует в себе новую силу, строит планы, возобновила игру в теннис. Мужу кажется, что его жену «подменили».

Это не единичный случай. Из многолетнего опыта работы я знаю, насколько Любовь, изливаемая вовне, может исцелить человека, **если он сильно этого желает.**

ШЕСТОЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ЗАКОН

«НАША ЖИЗНЕННАЯ ЭНЕРГИЯ ИДЕТ ИЗНУТРИ»

Что мы с вами должны помнить, усваивая этот закон? Всего две вещи, дорогие мои. Первая что **внутри нас находится источник неисчерпаемой энергии.** Вторая что **только мы ответственны за то, будет ли эта сила свободна.** Дадим ли мы ей **действительно изливаться изнутри**, или она так и останется запертой, к концу нашей жизни превратившейся в болото?

Это **мы** отвечаем, это **наши** сознательные и неосознанные **решения** ведут к потере или накоплению, к ослаблению или усилению, к свободному течению или торможению энергии. Например, мы можем осветлять, изливать и укреплять энергию с помощью осмысленного дыхания (см. приложение). Это **наш** опыт. И

никому не дается опыт, предназначенный для другого. Никто не может прожить чужую жизнь. Это еще раз говорит об ответственности и о том, что не только события нашей жизни как-то связаны с нами, но **все в нашей жизни имеет непосредственную связь с жизненной энергией, на которую, в конечном счете, оказываем влияние мы сами**, а не кто-то другой!

Мы творим собственную реальность посредством того, что нам открывают наша вера или наши желания, наши опасения или сомнения. **Каждый человек обладает властью над собственной жизнью**, собственной судьбой так же, как и все остальное человечество. И эту власть мы получаем от **силы, идущей изнутри**. Каждый решает **по-своему**, какой вид принимает его жизнь в его мире. Никто не становится «жертвой» внешних обстоятельств, определяющей судьбы.

Если мы не научимся избавляться от негативного опыта, то будем чувствовать нарастающую боль, пока не почувствуем себя оглушенными ею. Защищаясь от нее, мы «обрастаем толстой кожей», и порой нам кажется, что это никак не влияет на дальнейшую жизнь. Однако остаются рубцы, которые не будут беспокоить до поры, до времени, но зато позднее отзовутся еще пущей болью, а может, и болезнью. Поэтому, чтобы так не случилось, давайте брать бразды правления в собственные руки.

Если уж мы «справились» с задачей сделать нашу жизнь такой, какая она сейчас, то, стало быть, сами за это и ответственные. Отсюда также следует, что мы, несомненно, обладаем властью и изменить, улучшить эту жизнь, если есть желание! Нет занятия бесполезнее, чем сокрушаться о «бесцельно прожитых годах» и жалеть «себя-несчастного».

Кстати, скажем пару слов о жалости. Жалость к другим или к себе — это в любом случае такое чувство, которое вытягивает энергию, поскольку субъективные страдания включаются в нашу собственную программу познания и тем самым без надобности отягощают нас, никому не принося ни пользы, ни помощи. Жалость ничего не несет в себе. Мы принимаем на себя или надеваем на других роль жертвы вместо того, чтобы данную нам энергию использовать для

конструктивных перемен. Совсем иное — **сочувствовать** и делать из этого конкретные выводы ради конкретных дел.

Тот, кто приходит к ложному утверждению о собственном бессилии, о беспомощности перед судьбой и позволяет «помыкать» собой, тот нечестен по отношению к себе. В этом случае истина проста: по каким-то причинам он (или она) ничего не хочет менять в своей жизни.

Не только **человек**, но и **все, что его окружает, обладает силой**, или **жизненной энергией**: ветер, облака, деревья, Земля, звезды, Вселенная. Уважение и любовь к силе другого позволяют нам наполнить Любовью практически каждый свой шаг в отношении всего, что существует на свете. И мы уже совершенно сознательно избегаем навязывать кому-либо свою волю, и стараемся найти согласие с энергией другого.

Если вы осмыслите значение этого закона, то обретете способность к подлинно творческому действию. **Чем сильнее мы чувствуем собственную власть над своей жизнью, собственный авторитет перед самим собой, чем немыслимее для нас всякое сомнение в них, тем быстрее получится то, что мы хотим создать.** Предпосылкой для этого остается принцип: «Не навреди!»

Седьмой энергетический закон

«Действенность усилий — доказательство верности жизненного пути»

Иными словами, используйте принцип «обратной связи»: ***по тому, какие изменения вы получаете (и получаете ли) в результате своих усилий, вы можете судить о том, действовали вы с Любовью, или нет.*** Если стараться достигать своей цели с Любовью и уважением ко всему, что входит в понятие «другое», то можно **легко прийти** к нужной цели и **насладиться** ее достижением.

Если же ваши изменения практически на нуле или не приносят никакой радости, следовательно (увы! и ах!) вы пренебрегли тем фактом, что Любовь — самое сильное и целительное из чувств. Значит, вы проявляете насилие (в любой форме: мысленно ли, эмоционально или физически). И если это так, то, проявляя насилие

по отношению к себе, вы неизбежно будете давить на других людей, вы будете заставляя измениться сам мир. Дело неблагодарное и абсолютно бесполезное. *Насилие вернется к вам*. Потому что избитая истина «что посеешь, то и пожнешь» работает безупречно. И тогда уж, конечно, ничто не будет в радость... Что делать, спросите вы? То же, что и обычно **вернитесь к Любви. Только Любовь даст вам необходимую меру терпимости и понимания. К себе, к другим людям и к миру.**

Никогда не сдавайтесь! Что бы ни говорили значимые для вас люди, как бы ни судили жизненные принципы о человеке и его шансах, **Любовь преодолевает все**. Любовь исцеляет все. Любовь избавляет от всякого зла. И важным аспектом реальной Любви является **терпение**.

Если путь не ведет к цели, если средство не достигает эффекта, ищите какую-то другую тропинку и новое средство. «Кто видит цель трудов своих, тому в пути поможет Бог», — писал Гете.

Если вы хоть раз всколыхнули в себе Любовь, если когда-нибудь познали глубиной своей души, что это значит — поистине повстречаться с собой и открыть для себя, что ядром, сущностью и основанием всех человеческих душ является Любовь, то вы станете свободны, *свободны от тревог и сомнений, от оценок и страхов*. Тогда вы сделаете шаг к тому, чтобы в вас забило ключом и через вас излилось в Мир то, что составляет глубочайшую суть природы каждого человека — Любовь.

«**Не навреди**» — уже только одна эта заповедь может стать краеугольным камнем жизни. И тогда получается, что единственный грех — это навредить **самому себе**. Поддаваясь агрессии в отношении других, мы на самом деле вредим сами себе, и **только себе**. Уже один лишь помысел причинить зло другому приводит к тому, что мы предаем самих себя и приостанавливаем собственное развитие. Почему? Потому что это — отрицание Любви.

В своей практике я постоянно убеждаюсь в том, как много людей страдают от бессознательного самовредительства и недостатка жизненной энергии. Чем хуже они себя чувствуют, тем труднее им удается обрести надежды и силы на какой-либо новый шаг.

Разрешение этой дилеммы состоит в том, чтобы человек совершенно сознательно начал избегать всякой злонамеренной мысли. Для этого можно применить очень много средств: можно начинать **петь**, можно **молиться**, можно **проговаривать мантры**, можно **медитировать** с мудрами или без них и т. д. Возможно, вы уже и сами знаете, как, каким образом вы можете уходить от негативных, злонамеренных мыслей.

Все, что исходит от нас, к нам же и возвращается. Недоброе слово вновь отыщет нас, как и благожелательная мысль и добрый поступок. Так шаг за шагом **мы можем создать новую, прекрасную, насыщенную Любовью, укрепляющую, целебную и гармоничную энергию, которая будет сопровождать и питать нас всю вашу жизнь.**

ПРАКТИКИ ОЧИЩЕНИЯ

Первым шагом к новой жизни для нас с вами будет прокладывание пути свободной энергии. Что для этого нужно? Да очень просто расчистить ей место! За многие годы мы накопили столько препятствий на ее пути, что без генеральной уборки в нашем внутреннем хозяйстве уже не обойтись. Этим, если не возражаете, мы и займемся.

Я предлагаю вам **практики — концентрации** (сейчас их называют еще и медитациями, хотя это не совсем точно). Они являются **осознанным направлением сознания** (или внимания), и служат **средством единения со всеми своими «Я».**

Чтобы эти практики были эффективны, необходимо для них создать условия, а именно:

- время,
- место,
- силу,
- представление.

Создание времени

Вам нужно проявить волю, выделив в ежедневном распорядке дня время для концентрации. Это может быть ранее утро, прежде чем вы начнете заниматься повседневными делами. Даже если вам понадобится вставать немного раньше, сделайте это. Ранее утро —

очень хорошее время для концентрации. Это заряд положительной энергией на целый день.

Это может быть перерыв в дневное время, когда вы можете оторваться от обычной рутинной работы и провести некоторое время в уединении, успокоив и разум, и тело.

Или же вы можете провести концентрации вечером (перед сном), когда дневные заботы остаются позади, и у вас появляется возможность расслабиться. После окончания практик, во время сна, та работа, которую вы проводили либо со своими «Я», либо с телом — продолжается.

Создание места

Для эффективной работы желательно создать место. Такое место, которое может принадлежать только вам, где вам никто не мешает и не нарушит вашу сосредоточенность.

Места понадобится немного: лишь для того, чтобы вы могли удобно сидеть (или лежать) и иметь перед собой какую-нибудь гладкую поверхность, на которую вы можете поставить свечу. Обычной свечой можно пользоваться, как «выключателем». Зажигая ее перед началом практики, вы даете себе сигнал о том, что вы готовы приступить к работе.

В этом нет особой необходимости, но она помогает создать подобающую атмосферу.

Создание силы

Перед тем, как начать практики, необходимо успокоить свое физическое тело и разум, и постараться избавиться от напряжения, которое может заблокировать поток жизненной энергии.

Во время практик лучше одевать свободную одежду, чтобы тело не было сковано, и снимать обувь.

Сядьте (или лягте) поудобнее и постарайтесь расслабиться. Просто постарайтесь освободиться от телесного напряжения, начиная со ступней и заканчивая лицевыми мышцами (или в обратном направлении).

Постарайтесь расслабить разум, освободившись от всех умственных, мысленных проблем, забот, беспокойств.

Закройте глаза и представьте себе прекрасный мирный уголок. Если есть место, где вы чувствуете себя довольным и успокоенным — пустынный пляж в теплый солнечный день, прохладная лесная полянка, журчащий ручеек в горах или цветущий луг на склоне холма — перенеситесь туда в своем воображении.

Прислушайтесь к звукам природы вокруг вас: к мягкому шелесту волн, набегающих на берег, к пению птиц на ветвях деревьев, к игре солнечных зайчиков по поверхности бегущей воды, к шелесту травы. Почувствуйте пряный привкус моря, свежий запах листвы, благоухание трав и луговых цветов. Ощутите мягкий песок или пружинистую гибкость травы под ногами. Позвольте воображению активизировать ваши внутренние чувства, и вы создадите для себя прекрасный, уединенный уголок, куда вы можете отправиться в любое время за ощущением покоя и безмятежности.

Расслабившись и достигнув состояния безмятежности в своем мысленном пространстве, вы приступаете к следующему этапу: извлечению жизненной энергии из окружающего вас пространства.

Всем известно, что дыхание поддерживает жизнь. Нас учат, что физиологический процесс дыхания сводится к потреблению атмосферного кислорода, который абсорбируется нашими легкими и распространяется по нашей кровеносной системе.

Но в воздухе присутствует и другой элемент, пока не признанный наукой, так как его нельзя увидеть или измерить — элемент жизненной энергии, жизненной силы, который китайцы называют Ци или Чи, японцы — Ки, индусы — Праной, индейцы — Маной. Это не физическое вещество, а чистая энергия духа. Она проникает во все вещи и активизирует каждый атом, оживляя бытие своими вибрациями. Это то, что делает возможным жизнь. Эта сила приходит к нам с пищей, с водой, с солнечным светом, но самый непосредственный доступ к ней мы имеем через воздух.

Ритмическое дыхание — это способ извлечения жизненной силы из воздуха и ее эффективного употребления. Чем большей жизненной силой обладает человек, тем более обостренным становится его восприятие и творческие способности. Ритмическое дыхание проводится по схеме: вдох — задержка — выдох —

задержка. Эта схема повторяет то же самое движение, тот могущественный ритм, который пронизывает всю Природу. Это ритм накопления силы в энергетической системе, принятия и раскрытия его полного потенциала, а затем высвобождения силы в собственном импульсе.

Когда вы установите этот ритм в своей практике концентрации, с каждым вдохом представляйте себе, как энергия поднимается от ваших ног и наполняет тело, заряжая каждую клеточку организма, когда вы задерживаете дыхание; а затем унося все ненужное с выдохом и паузой перед началом нового цикла.

Повторяйте это упражнение в течение 3-4 минут, не покидая своего «мысленного пространства». Затем вернитесь к нормальному дыханию.

Создание представления

Представление — это создание мысленного образа предмета или ситуации. Это мышление образами, а не словами. Человек создает перед мысленным взором яркий образ желаемого и (со временем) оно приобретает облик реальности. Это непростая задача, так как это нельзя развить чисто механическими регулярными упражнениями. Навык приобретается плавно и постепенно.

При визуализации для создания желаемого образа вы пользуетесь силой своего воображения, которое является творческой энергией Вселенной. Попробуйте простой, но действенный способ для развития способности визуализировать при концентрациях, то есть для развития своего воображения.

Через несколько минут ритмического дыхания, перейдите к следующему этапу. Представьте сияющую сферу золотистого света, расположенную прямо у вас над головой. С закрытыми глазами, постарайтесь «увидеть» ее, как миниатюрное Солнце, парящее над вами и постарайтесь почувствовать, как по вашему телу распространяется приятное тепло.

Представьте, что эта сфера опускается к вашему горлу. Задержите ее там на 4 цикла ритмического дыхания и опустите к груди. Ощутите энергию, исходящую от этого маленького солнышка, и наполняющую жизненной силой все ваше существо за 4 цикла дыхания.

Затем дайте опуститься этому шарiku к брюшной полости и опять сделайте 4 цикла ритмического дыхания, пока он находится там. Повторите упражнение для тазового пояса, а потом для ног.

Затем на очередном цикле дыхания представьте, что энергия сферы поднимается по вашему телу, начиная от ног к основанию позвоночника, затем к шее и макушке головы.

Постарайтесь «увидеть» энергетический пучок, исходящий из макушки. При выдохе представляйте его, как фонтан золотистого сияющего света, омывающий ваше тело и спускающийся к ногам. Удерживая этот образ, сделайте паузу на выдохе и вернитесь к обычному дыханию.

После этого упражнения вы почувствуете себя не только хорошо отдохнувшим, но и наполненным мощным зарядом силы жизненной энергии.

По возможности уделяйте практикам 20-30 минут ежедневно, но минимум 3-4 раза в неделю, если вы хотите достигнуть результата. Труднее всего установить первоначальный распорядок и следовать ему, привыкая. Достигнув этого и ощутив на себе благотворное влияние этих практик, вы будете высоко ценить это время дня.

ОЧИЩЕНИЕ ПРОЩЕНИЕМ

Упражнение длится примерно полчаса. Выберите такое место, где эти полчаса вас никто не побеспокоит.

Сядьте или лягте поудобнее, закройте глаза и на несколько минут направьте внимание на естественное течение вашего дыхания, не вмешиваясь в его процесс.

Затем вполголоса произнесите вступление к ритуалу: *«Я очищаю свою душу, я очищаю свое тело. Я есть свет. Свет во мне и свет вокруг меня. Свет ведет и направляет меня. Я есть свет».*

Затем представьте себе сад, самый прекрасный и самый чудесный, какой только можете вообразить. Нарисуйте себе этот сад со всеми подробностями, зримо, осязаемо — цветы на стебельках, кусты, деревья, водоемы и тропинки...

Вслед за этим отыщите в этом чудесном саду какое-нибудь особое дерево, увешанное райскими, великолепными, ароматными,

зрелыми плодами, такими, чтобы у вас «слюнки текли» от желания их съесть.

Соберите как можно больше плодов, столько, сколько поместится в вашу корзину.

Поднимите глаза и оглянитесь вокруг. Вы видите людей, медленно шагающих по направлению к вам. Чем ближе они подходят, тем больше лиц вы узнаете; вы начинаете понимать, что это люди, когда-то причинившие вам боль, виновные в каких-то ваших прошлых неприятностях.

Первый из подошедших смотрит вам прямо в глаза. Ответьте ему таким же прямым взглядом. Этот человек говорит вам: *«Прошу тебя, прости меня!»* Вы спрашиваете у своего сердца: можете ли и хотите ли вы простить этого человека, сумеете ли понять, что его поступок совершен по неведению?

Когда почувствуете, что хотите и можете простить, скажите ему об этом без слов, одними лишь глазами. Если сможете, если будете в состоянии, добавьте вполголоса: *«Прощаю»*.

И этому, и каждому из подошедших, подарите прекрасный плод из корзины, как знак вашей любви к себе и ко всему и всем вокруг. Первый человек уходит, его сменяет следующий.

Постепенно вы принимаете всех людей в саду и смотрите в глаза каждому. Вероятно, вы сможете простить большинство из них, а может быть, и всех.

Вы снова оглядываетесь вокруг и видите другую группу людей, которые также медленно приближаются к вам. Вы вглядываетесь в их лица и узнаете людей, которых когда-то обидели вы. Опять поочередно вы смотрите в глаза каждому из них и говорите: *«Прошу тебя, прости меня!»*

И вновь протягиваете каждому плод из своей корзины.

Наконец вы снова в саду один. В корзине еще осталось несколько плодов, и вы чувствуете, что сделано еще не все из желаемого вами.

Вы замечаете, что и сами еще не вышли из сада и понимаете, что должны, можете, хотите простить также и самого себя.

Вызовите воспоминания о ситуациях, с которыми у вас связано чувство собственной вины. Простите себя за тогдашние постыдные

чувства и поступки, так как вы уже поняли, что вы тогда вы попросту не умели и не могли поступить по-другому.

Скажите себе: *«Прощаю, прощаю также и самого себя. Отныне я освобождаю себя от чувства вины, потому что оно тяготит и угнетает меня»*. (Наверняка, вы ощутите, как в эти мгновения душа ваша с любовью и пониманием повернется к вам и поддержит вас в прощении самого себя.)

Когда почувствуете, что пора выходить из упражнения, представьте, что вы уходите из этого сада и просто откройте глаза, вернувшись к повседневной реальности.

Так как описанное связано с силой воображения, но не всем так просто это дается (не все люди свободно умеют владеть фантазией), то в качестве альтернативы предлагается второе упражнение: очищение цветом. Это упражнение длится минут 20.

Упражнение выполняется для того, чтобы освободиться от негативных стереотипов таких, как, например, недостаточно развитое самосознание, страхи, уныние, безволие, податливость по отношению к посторонней манипулирующей и властной силе, самобичевание.

ОЧИЩЕНИЕ ЦВЕТОМ

«ЛИЧНАЯ РАДУГА»

Сядьте или лягте поудобнее в спокойном, изолированном месте. Расслабьтесь, закройте глаза и сосредоточьтесь на естественном ровном дыхании.

Теперь сознательно примите решение отменить все, что неясно, что отягощает вас и уже не служит вашему росту. (Можно уделить пару минут размышлению над тем, какие представления и модели поведения стали ненужными для вашего роста),

Затем вы почувствуете, что все неясное и тяжелое, все, что мешает и тяготит принимает темную, мрачную окраску, это ощущение начинается с поверхности тела, с ладоней, рук, стоп, ног, головы и кожи лица, а потом все более нарастает изнутри, направляясь (как бы «катясь») в сторону солнечного сплетения. При этом возникает чувство, будто каким-то образом сцементированная угнетающая

субстанция «вкатывается» внутрь и в области солнечного сплетения образует некий шар, темного, неприятного цвета.

Там, где старое уже «прокатилось», вы ощутите какое-то нежное, прозрачное, легкое и светлое порозовение, почувствуете, как оно заполняет собой все области и полости, откуда ушло темное. Затем порозовеет все тело и лишь в солнечном сплетении останется темный шар.

Все внимание направьте в область между бровями (в область «третьего глаза») и вы ощутите, как душа вливает в вас чудесный золотистый свет, который сливается с розовым в нежный персиковый желто-розовый тон — цвет любви к самому себе.

Теперь мысленно возьмите темный шар в свои руки и поднимите его над собой навстречу вашему высшему «Я». Попросите его очистить этот шар от всего негативного, а затем забрать его у вас и растворить. Вы сразу почувствуете, насколько вам стало легче, радостнее и свободнее!

После этого ваше высшее «Я» вернет вам ясную, лучащуюся синеву (или зелень — любой любимый вами яркий цвет), вы примете ее солнечным сплетением, откуда она распространится по всему телу, пока не смешиваясь с персиковым цветом. Итак, теперь ваше эмоциональное состояние становится двойственным: синее (или зеленое) и желто-розовое. Более глубокая символика, скрытая за этим явлением может означать примерно следующее: наступил покой, жизнь обогащена самосознанием, ясность чувств соотнесена с необходимостью развивать и дальше Любовь к себе, с новым ощущением того, что выражается словом «Я» и со сверхличной Любовью Бога.

Сумев погрузиться в это состояние, в эти колебания, вы почувствуете, вберете в себя неземную красоту, блаженную радость и окрыляющее вдохновение во всем вашем абсолютно чистом существе, которое находит наслаждение в сознательной связи с небесными сферами.

Позвольте себе эту паузу, дайте упражнению медленно «отзвучать» и завершайте его лишь тогда, когда почувствуете себя отдохнувшим и обновленным.

«ВНУТРЕННЯЯ УЛЫБКА»

Я рада предложить вам еще одно упражнение, которое обладает **мощной преображающей силой**. Мощной настолько, что обладает способностью распространяться по всему телу, открывая путь потоку энергии, снимая внутреннее напряжение и оказывая благотворное воздействие на работу жизненно важных органов. Эта практика пришла к нам из даосских традиций древнего Китая и Тибета.

Упражнение связано с тимусом (вилочковой железой) и повышает иммунитет. В Дао тимус — это место большого просветления, место Любви и жизненной энергии. Когда у человека проявляется какой-либо эмоциональный стресс — первый получает его тимус.

Попробуйте такой тест: положите одну руку на тимус (на область за грудиной на ладонь ниже яремной ямки). Попросите своего партнера не улыбаться, а наоборот, создать гримасу печали. Пусть он вытянет руку в сторону, а вы пробуете опустить ее вниз. После этого повторите это упражнение еще раз, но партнера попросите начать смеяться. Отметьте разницу. Она показывает, что когда человек смеется — тимус активизируется.

Мудрецы Дао говорят, что когда человек смеется, организм освобождает медоподобный секрет, который питает все тело. Когда человек раздражен, испуган или находится в стрессовом состоянии, тогда в теле выделяется другой секрет, который начинает отравлять тело: забивает энергетические каналы, откладывается в органах и начинает падать аппетит, нарушается работа желудочно-кишечного тракта, изменяется артериальное давление, ускоряется пульс, появляется бессонница, отрицательные эмоции и пр.

Внутренняя улыбка начинается с глаз. Они соединены с нервной системой, которая регулирует функции органов и желез. Глаза первые принимают эмоциональные сообщения и заставляют органы и железы ускорять свою работу во время стресса или опасности (реакция на атаку или бегство) и замедлять, когда кризисная ситуация отменяется. Поэтому через расслабление глаз можно снять напряжение со всего тела и освободить энергию.

Если вы введете это упражнение в свои повседневные практики, ваше восприятие внешнего мира значительно изменится — так как

ваша реакция на происходящее в обычной жизни обусловлена тем, что происходит внутри вас. Преображая внутреннюю реальность, вы изменяете внешнюю, изменяете мир вокруг себя. Это может показаться трудным, но, в действительности, это просто, как и все гениальное. Настолько просто, что долгое время это ускользало от внимания подавляющего большинства людей.

Как и все естественное, это почти не требует усилий. Все, что требуется для высвобождения могучей преобразующей силы — это практика внутренней улыбки. Она гармонизирует нас и создает ощущение счастья. Улыбка — это выражение удовольствия, поэтому, вырабатывая внутреннюю улыбку, и направляя ее во все части тела — к внутренним органам, железам, мышцам, нервам и клеткам, — мы доставляем удовольствие самому себе.

Коль скоро мы созданы для радостной жизни, так давайте же и сделаем ее более приятной, практикуя внутреннюю улыбку.

Сядьте на стул с прямой спинкой или на пол (как вам удобнее). Важно держаться расслабленно, осознанно не обращая внимания на постороннее и не испытывая физического неудобства.

Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Затем расслабьте мышцы вокруг рта и медленно улыбнитесь. Возможно, вам понадобится вызвать в памяти какое-нибудь приятное переживание: радость от общения с приятным или любимым человеком, или память о месте, где вы чувствовали себя счастливым. Тогда ваша улыбка будет не просто мимическим упражнением; созданная вами позитивная энергия укрепит ее и наполнит смыслом.

Теперь сделайте медленный и глубокий вдох и представьте, что вы вдыхаете поток теплой, радостной энергии, который содержится в вашей улыбке. Сделайте паузу и на несколько секунд задержите дыхание, чтобы почувствовать сияние вашей улыбки.

Затем медленно выдохните, купаясь в ощущениях радостной светлой улыбки, которая движется по вашему телу. Прodelайте это несколько раз.

Теперь направьте вашу теплую, солнечную улыбку к каждой части тела по очереди. Наполните улыбкой свой мозг, глаза, уши, нос и рот. Направьте ее сияние на щитовидную железу, легкие и сердце.

Наполните улыбкой желудок, печень и почки, потом кишечник, мочевой пузырь и половые органы. Перейдите к ногам и последовательно спуститесь от бедер до стоп. Затем то же самое сделайте с руками: от плеч до кистей. Таким образом, вы приветствуете каждую часть вашего тела и посылаете ей свои любящие мысли.

Наполняя улыбкой свое тело, вы выражаете любовь к нему, которой так долго пренебрегали. Любите свое тело. Оно принадлежит вам. Оно является Храмом вашей Души. Это чудесное, удивительное тело, позволяющее воспринимать физическую реальность совершенно уникальным образом. Уважайте свое тело. Цените его. Выражая любовь и улыбку, вы пробуждаете свои лучшие качества. Жизнь в Любви означает восприятие движения жизненной энергии, которая лежит в основе всего.

Нам всем нужна Любовь, и эту любовь можно создавать в самом центре нашего существа (внутри себя) одной лишь улыбкой!

Не торопитесь с выполнением этого упражнения. Позвольте себе им насладиться, получите от него удовольствие. Когда закончите, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и немного походите по комнате, прежде чем вернуться к обычным делам.

Ежедневно практикуясь, вы не только получите жизненную энергию более высокого качества и силы, но и наполните каждую клеточку своего тела чистым сиянием энергии Любви, созданной вами. Чем больше этой энергии вы произведете, тем явственнее почувствуете любовь в своей жизни. Это поможет осознать вам свою истинную ценность, как живого, творческого и любящего существа. Проявляя уважение к своим уникальным качествам, вы раскрываете свой потенциал для дальнейшего совершенствования на благо себе, людям и нашей прекрасной планете — Земле в целом.

Очистительными упражнениями поначалу следует заниматься 3-4 дня подряд, пока не почувствуете, что обрели новую внутреннюю тонко организованную устойчивость, что достигли нового гармоничного жизнеощущения. Эмоциональный переход от агрессии к пониманию и умиротворенности, помимо избавления от других отживших стереотипов, составляет важную цель этих упражнений.

Когда произойдет очищение чувств, вы уже без всяких на то причин и усилий начнете лучше себя чувствовать и проживать день в добрых мыслях и ощущениях. Вам покажется совершенно естественным поддерживать чистоту всего своего существа, чтобы продолжать счастливо начатый Путь, который так согласуется с вашей сущностью, вашей жизненной целью и, конечно, с вашим физическим здоровьем.

Очистившись основательно, вы поймете, что у вас уже нет желания бороться, да вы и не должны этого делать! И тогда вы будете просить свою душу открыть вам поистине творческие пути, преодолеть настроения конфронтации и исполнить замысел вашей жизни.

На практике проверено, что вслед за «большим» очищением следует постоянно совершать «малые» очистительные ритуалы. Следуйте своей интуиции в данном вопросе.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА

Жизненная энергия бывает трех видов: нейтральная, положительная и отрицательная. Мы употребляем энергию автоматически — через дыхание, пищу и воду. С помощью определенных упражнений энергию можно вырабатывать сознательно. Когда мы находимся в сознательной связи с высшим «Я», оно способно непосредственно направлять нам духовную и универсальную энергию жизни.

Высшее «Я» располагает нейтральной энергией. Оно в состоянии каким угодно образом усилить ее. Энергия, исходящая от высшего «Я», может действовать созидательно, она способна творить и обретать плоть, но прежде всего лечить, однако всегда при условии, что ее творческая сила применяется в согласии с божественным замыслом нашей жизни

Положительная энергия — это природные силы, действующие во всем мироздании: в земле, в растениях и животных и, конечно же, в людях. Применительно к людям эта положительная энергия жизни выражается в чувствах (скажем, **в терпении, доверии, скромности, самодисциплине, искренности, дружелюбии**). Сознательное развитие этих чувств усиливает нашу энергию и обеспечивает ей

свободное течение. Наши чувства подобны инструментам, с которыми необходимо обращаться осмысленно и которые действуют либо на благо нашего роста, либо наоборот (сознательно или неосознанно, невольно или намеренно). Чувства производят положительную энергию.

Отрицательная энергия — это негативные силы природы, например, вредное космическое излучение, геопатогенные зоны, неблагоприятно воздействующие на живое водоносные потоки. В отношении человеческих проявлений можно назвать *жадность, эгоизм, ненависть, ревность, зависть, недоброжелательство, злоречие*.

Чтобы вести полноценную жизнь, быть здоровым и счастливым, действовать осознанно и с любовью, сочетать созидательность с чуткостью, нам нужно поддерживать в равновесии положительную и отрицательную энергии. Течение энергии становится свободнее и продуктивнее, когда отброшены все переживания, связанные с чувством вины.

Благодаря сознательной балансировке (см. также второй энергетический закон) мы имеем возможность отдавать приоритет положительной энергии, не отвергая, не вытесняя и не подавляя негативную (это может лишь привести к стрессам и неврозам). В процессе постоянного сознательного установления равновесия при условии приоритетной роли положительной энергии «свет человека становится ярче».

Существует несколько форм работы с энергией:

- балансировка отрицательной и положительной энергии;
- зарядка положительной энергией при недостатке энергии;
- усиление уже имеющейся положительной энергии;
- обеспечение доступа энергии к духовному руководству, что усиливает положительную энергию.

В принципе, энергию собирают чувства, но существуют еще несколько дополнительных резервуаров жизненной энергии. В этой связи можно принять во внимание и ауру, которая накапливает и излучает энергию. Чем больше в запасе энергии, тем сильнее свет ауры и тем мощнее защита, на которую может рассчитывать человек.

Из этих резервуаров чувства передают энергию сознанию, которое усиливает ее. Эту усиленную энергию сознание использует для поиска решений и осуществления своей воли.

Сознание способно собственным решением передать свою жизненную энергию высшему «Я», так сказать «пожертвовать» ею. И хотя это осуществляется через низшее «Я», через «Я»-чувства — основывается на сознательном волевом акте. «Я»-чувства трансформируют жизненную энергию в высшую творческую силу человека. Эта сила действует, главным образом, при исполнении молитв и в процессах исцеления.

Уравновешивание негативной энергии посредством позитивной происходит на основе решений сознания, негативные чувства уравновешиваются позитивными утверждениями и старанием направить внимание на положительное.

ЗАРЯДКА ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ ЭНЕРГИЕЙ ПРИ ЕЕ НЕДОСТАТКЕ

Если вы чувствуете, что у вас мало позитивной силы, это упражнение как раз для вас. Длительность примерно 5 минут, а при желании и больше. Помогает укреплению всех ослабленных соматических процессов (плохое пищеварение, нарушение кровообращения, обмена веществ и борьба с инфекциями).

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.

Наклонитесь вперед и выдохните, руки при этом вытяните вперед и вниз.

Затем обеими руками сделайте «загребательное» движение снизу вверх, представляя, что собираете невидимую энергию; сделайте вдох и выпрямитесь, одновременно поднимая руки и «выливая» энергию на голову.

Вполголоса или мысленно обратитесь к своим «Я»-чувствам со словами: *«Теперь подзарядимся энергией, и я прошу вас (можно назвать имя) принять и хранить ее».*

Можно предварительно помолиться и попросить помощи в наполнении энергией вашего тела у Природы, у Бога, у своего Ангела-хранителя.

Следующее упражнение особо рекомендуется в тех случаях, когда вы не столько физически, сколько психически чувствуете вялость, отсутствие энергии, уныние или подавленность.

ВОСЬМИКРАТНОЕ ДЫХАНИЕ

Зарядка положительной энергией при ее недостатке

Сядьте прямо, чувствуя себя раскованно, ослабьте все, что каким-либо образом стесняет вас (пояс, воротничок и т.п.), закройте глаза.

Сделайте 8 вдохов медленно и так глубоко, чтобы почувствовать, как дыхание захватывает нижнюю часть живота.

При вдохе каждый раз заново фиксируйте в сознании, что вы, ваше тело, все ваше существо пронизывается и обволакивается новой энергией.

В заключение примите решение, произнеся его либо мысленно, либо вполголоса: *«Эта энергия остается во мне. Благодарю тебя, мое низшее «Я» (или имя) за то, что ты сейчас копишь во мне эту силу. Если она мне потребуется, я смогу в любое время попросить тебя дать мне эту энергию и получу ее».*

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ФОНТАН

Это изумительное упражнение позволит вам усилить уже имеющуюся положительную энергию.

Упражнение длится от 5 до 10 минут. Смысл его в так называемой «высокой подзарядке» энергией, в том, чтобы мы всегда действовали как бы от избытка энергии. Следовательно, речь идет не о том, чтобы ликвидировать недостаток энергии, но о введении больших энергетических резервов. Тем самым, мы можем достичь наивысшей продуктивности. (Тем, кому при выполнении упражнения будет неприятно представлять себе воду, может заменить ее энергией).

Сядьте удобно, чувствуйте себя раскованно, слегка расставьте стопы и сосредоточьтесь на внутреннем покое.

Представьте себе, что к вашим ногам подступает вода (или энергия).

Каждым вдохом мысленно заставляйте воду подниматься чуть выше. Чем более высокого уровня она достигнет, тем сильнее уплотнится до состояния энергетической струи, которая брызнет фонтаном наружу через ваш родничок (темя, или верхнюю чакру), хлынет вниз и обольет вас энергией.

Сидите, обливаясь этим фонтаном до тех пор, пока не почувствуете, что достаточно заряжены энергией, и сознательно подключайте к этой энергии дыхание.

В заключение поблагодарите свои «Я»-чувства за то, что они принимают и держат наготове такую массу энергии.

КАК СДЕЛАТЬ ЭНЕРГИЮ ДОСТУПНОЙ ДЛЯ ДУХОВНОГО РУКОВОДСТВА

Упражнение почти совпадает с предыдущим, отличается лишь заключительной частью.

Поблагодарите свои «Я»-чувства и попросите их передать накопленную энергию высшему «Я».

После этого у вас могут возникнуть какие-то образы, возможно, вы услышите «внутренний голос», который что-то сообщит вам (некоторые из участников подобных семинаров отмечают легкий зуд или иные телесные ощущения, иногда говорят о световых эффектах). Вы получите либо импульсы, либо внушение, подсказывающее, как вам лучше действовать в вашей теперешней ситуации, какие цели для вас важны и с какими людьми вам следует сотрудничать. Или же вы почувствуете, что уже стоите на верном пути, и он открыт для вас. В любом случае вашим приобретением будет возрастание ясности и доверия к самому себе!

«СВЕТ РАДОСТИ»

Упражнение длится 10—15 минут. Оно поможет вам приблизиться к вашей собственной истине, к самой ее сердцевине. Оно высветляет мысли и ощущения, способствует восприятию и реализации посланий души.

Лягте поудобнее в каком-нибудь спокойном месте, полностью расслабьтесь. Закройте глаза и 1-2 минуты дышите в ритме сердечного пульса.

Затем представьте себе, что прямо над вашей головой (над теменем или верхней чакрой) находится некий источник света, посылающий золотисто-желтые лучи.

Усиьте этот свет глубоким дыханием.

Свет окутывает вас и начинает литься через все ваше тело. Приложите усилия к тому, чтобы все мысли и чувства были пронизаны светом.

Если у вас есть какие-либо проблемы, тревоги или сомнения, облеките их в форму вопроса, например: *«Как сложится моя жизнь в дальнейшем?»*, *«На что мне обратить особое внимание в*

отношениях с людьми?», «На что обратить внимание в отношении к самому себе?» Могут мелькнуть какие-то слова, образы, видения, молниеносные мысли и т.п. Постарайтесь удержать их.

Продолжайте купаться в золотистом свете радости, пока не почувствуете, что в достаточной мере расслабились и напитались им. Многие участники семинаров отмечают, что после этого упражнения достигают удивительной ясности ощущений, и прибегают к сравнению ощущения себя с чистым стаканом, промытым после молока.

ЛЕЧЕНИЕ

В данном тексте лечение означает передачу жизненной энергии и насыщение этой энергией самих себя. Можно передавать эту энергию и другим людям, живым существам, растениям, земле, воде, воздуху. Энергия лечит как телесные, так и душевные недуги.

Перед передачей энергии мы усиливаем ее и свой собственный заряд. А затем можно применить Рейки, то есть метод наложения рук на определенные участки тела или какие-то предметы.

При всяком лечении важно сосредоточиться именно на его процессе и здоровье человека и не допускать в свои мысли негативные импульсы. Необходимо вызвать Любовь и благодарность к Богу, к Божественной силе, потому что лечит не человек, а эта великая сила всеобщего созидания.

Предлагаемые ниже упражнения — один из методов исцеления, и прежде чем приступить к ним, вам нужно решить, на что вы хотите направить энергию жизни: на исцеление тела или на исцеление души. Если, допустим, вас беспокоит колено, сосредоточьте все ваше внимание и внутреннее сознание на нем, то же самое делайте и для избавления от болей в каком-либо другом участке или органе вашего тела. При душевном недуге сосредотачивайте энергию исцеления на своих чувствах.

Этим упражнением можно заниматься лежа или сидя, как вам удобнее. Длится оно минут 15 или меньше.

Сначала осуществите зарядку энергии либо путем «загребания», либо восьмикратного дыхания.

Как можно живее представьте себе, что целиком и полностью здоровы, и вообразите, что беспокоящие вас органы или части тела функционируют легко, четко, естественно и с необходимой силой, а если речь идет об эмоциональной сфере, то представьте себе ее гармоничное, проникнутое любовью и творческой силой излучение.

Затем через посредство «Я»-чувств передайте высшему «Я» картину абсолютно здорового состояния тела, ума и души и попросите его о помощи. Пусть оно пошлет энергию, чтобы этот мысленный образ стал реальной земной плотью.

Благодаря решению сознания направить всю свою мощную волю на то, чтобы выздоровление началось немедленно и бесповоротно, вы укрепитесь в собственном намерении задействовать все свои силы ради полного и окончательного исцеления. Просите о том, чтобы оно началось прямо в данный момент.

Твердость своего намерения усильте глубоким и осознанным дыханием (особенно важен мощный вдох) и приемом новой свежей энергии.

Упражнение прекратите тогда, когда почувствуете, что добились желаемого результата. Постарайтесь искренне поблагодарить себя, и постепенно возвращайтесь к обычной жизни.

ТВОРИТЬ ГАРМОНИЮ

Каждый божий день мы несем на себе бремя забот, подчас реагируя на все события так быстро и необдуманно, что невольно посылаем другим негативные мысли, да и сами, что ж скрывать, являемся объектами их получения. Как вы, наверное, понимаете, такая нагрузка требует энергетического баланса, важно не распространять отрицательное воздействие на сон и сновидения, в которых негативные импульсы могут еще более углубиться и занять непропорционально большое место. Поэтому, если мы живем осмысленно, то перед сном полезно позаботиться о гармоничном завершении уходящего дня, чтобы сбалансировать затраты.

Этим упражнением предлагается заканчивать день установлением сознательного гармоничного равновесия. Это можно делать в семье или в компании, в которой вы провели день. Из этого

может получиться очень красивый ритуал, обладающий собственной целительной силой.

Упражнение «Творить гармонию» означает заключение мира с Богом, живущим в каждом человеке. Если вы начнете его делать, по прошествию некоторого времени у вас ни с кем не будет возникать конфликтов или проблем, а душевная угнетенность, напряжение и чувство вины исчезнут сами **СОБОЙ**. Эта сознательная гармонизация состоит не в том, чтобы выискивать ошибки других, но в прощении друг друга без всяких аргументов. Это — упражнение души: мы просим Бога, живущего в каждом из нас, простить нас. Мы просим о том же и прощаем самих себя, но пережить это нужно всем сердцем. Это полностью очистит вашу жизнь!

Оставшись одни, мысленно призовите всех тех, с кем у вас в течение дня были напряженные отношения. Вы можете также написать их имена на листе бумаги.

Затем обратитесь к своему высшему «Я»: *«Прошу тебя (можно по имени) очистить и просветлить меня, погасить и стереть все отрицательные импульсы и тягостные воспоминания, которые сегодня накопились у меня в отношении такого-то (назвать имя) и мешают мне (моему развитию). Преобрази эти энергии в свет. Пусть будет так!»*

Ощутите себя в состоянии Любви, а не в собственном «эго». Это не означает, что вы просто отодвигаете в сторону то, что вам не угодно видеть, это — установление истинной гармонии в смысле понимания и прощения. Войдите глубже в свои ощущения и попытайтесь почувствовать, когда наступило примирение и энергетическое равновесие в отношении определенного лица, и удалось ли достичь этого вообще.

Если не получится с первого раза, повторяйте свою просьбу к высшему «Я» до тех пор, пока примирение и гармония не станут ощутимы.

Для установления гармонического равновесия в семье или в ином коллективе нужны следующие шаги:

- общая молитва (можно мысленно) и душевная открытость;
- рассказ о событиях;

- формулировка проблем;
- необходимость назвать и рассмотреть негативные чувства и напрягающие вас моменты;
- доверительный обмен мнениями по поводу перспектив;
- признание всеми Любви, как высшей цели (тут важно не любоваться своей правотой, а умение слушать);
- решение проблем таким путем, когда все признают, что высшее «Я» ни при каких обстоятельствах не отождествляется с этими проблемами;
- совместное и взаимное узнавание друг друга лучше, что положительным образом связывает членов группы.

Не путайте, дорогие мои, это упражнение — отнюдь не судебное разбирательство и не умозрительный анализ поступков. Нашему характеру, нашему «Эго» и нашему уму тут нет приложения. Никого нельзя считать правым или неправым! Установление гармоничного равновесия — это работа сердца. Это упражнение способно давать все новые импульсы для развития душевных качеств и необходимый простор душевной восприимчивости.

Подобно тому, как мы приобрели полезную привычку ежедневно чистить зубы, принимать душ и т. п., следует и приобрести привычку очищения души во время или после захода Солнца, чтобы утром подняться поистине свежими и чистыми. Ложась спать, оставьте открытым канал для гармонизации, чтобы продолжить работу очищения во сне и попросите ваше высшее «Я» помочь вашей работе. Тогда новый день начнется без всяких следов прошлых нагрузок.

БЛАГОСЛОВЛЕНИЕ

Благодаря практике благословления в мире укрепляются позитивные силы. Кроме того, оно помогает нам быстрее и более умело достигать своих целей, если эти цели согласуются с нашим путем развития и не направлены против интересов других людей. Сам процесс благословления помогает нам осознать, что в нас живы творческие силы. Кроме того, так проявляется закономерность, в соответствии с которой все, что мы даем или желаем, когда-нибудь вернется к нам.

Благословлять можно все: природу с дождем, ветром и солнцем, землю, близкого человека, дома и мосты, деньги, чтобы они в полной мере отвечали насущным потребностям человека. Благословлять можно положительные качества других людей. Благословление — есть почитание всего доброго и достойного, благодаря чему это растет и множится. Благословление распространяется и на красоту и здоровье, где бы они ни открывались взору, ибо красота и здоровье — выражение Божественного начала.

Благословление — означает «признание благодарности и почтительное отношение». Можно благословлять мысленно, словесно или жестом — возложив на кого-либо или что-либо руки.

Привожу пример благословления. Разумеется, вы можете внести в этот вариант свои изменения.

«Благословляю Природу. Пусть служит она всем людям на свете.

Благословляю Солнце и дождь. Пусть они позаботятся о том, чтобы всем людям хватало пищи.

Благословляю красоту, ибо для меня она есть выражение Божественности.

Благословляю здоровье всех существ во Вселенной. Будьте счастливы и живите в мире.

Благословляю всех людей, животных и все растения. Да будут они крепки и здоровы.

Благословляю деньги. Пусть они будут у всех в достаточном количестве и пойдут на пользу всем.

Благословляю автомобили, поезда, самолеты и корабли. Пусть все пассажиры благополучно достигнут цели путешествия.

Благословляю моих друзей. Да будут они счастливы, и пусть в тысячекратном размере возвращается им радость, которую они доставляют мне.

Благословляю моих клиентов. Да будут они здоровы и обретут в себе Любовь.

Благословляю счастье, где бы оно мне ни встретилось. Пусть найдет оно каждого человека и не оставляет его никогда.

Благословляю мир, покой и тишину. Пусть коснутся они нашего духа, окрылят нас и станут нашими спутниками.

Благословляю музыку, краски и свет. Да волеется гармония в существо каждого.

Благословляю самого себя. Да будет дано мне понять замысел моей жизни и сознательно исполнить его в Гармонии и Любви».

МОЛИТВА

Молитва — самое мощное из духовных средств. Она идет от сознания к высшему «Я» и силу имеет лишь в том случае, если чувства полностью очищены и энергетически сориентированы на сознание.

Я даю примерное содержание моих молитв:

- просьба о прояснении истинных желаний человека;
- просьба об очищении, телесном и душевном;
- просьба о духовном руководстве;
- просьба об исцелении или оздоровлении;
- просьба о возможности познания;
- просьба о свершении своего жизненного замысла;
- просьба об обретении в себе Любви и о том, чтобы жить Любовью.

Благодаря молитве осознаются и направляются на активное осуществление жизненного плана безмерные силы души. Очень часто это приводит к позитивным переменам. Каждый человек должен иметь и постоянно совершенствовать собственную молитву.

Я могу дать некоторые рекомендации относительно того, как это делается. Однако, я умышленно не буду предлагать застывшего «готового» примера, чтобы не сковывать ваши творческие силы. Молитву следует произносить не меньше одного раза в день, можно чаще.

С помощью молитвы вы проясняете как истину то, что подтверждает действительность добра, которого желаете. Имеется в виду просьба, с которой вы обращаетесь к Богу, и которая (по самой ее природе) не может быть не исполнена. После молитвы можно произнести такую фразу: *«Творческое воздействие, произнесенных мною слов я принимаю как закон, они сразу же и непосредственно претворяются в дела, ничто не может помешать им полностью воплотиться в моем жизненном опыте».*

ХАРАКТЕРНАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ ПРИ МОЛИТВЕ

Основательно продумайте и запишите, какие пункты важны для молитвы и действительно ли вы хотите того, о чем собираетесь молиться.

Составьте и запишите текст.

Примите твердое решение полностью сориентировать ваше сознание на молитву и на то, чтобы ваша энергия, проникнутая надеждой и верой была направлена на исполнение молитвы.

Теперь следует очищение (в первую очередь от чувства вины), как это уже было описано.

Затем зарядитесь энергией и позаботьтесь о мощности заряда.

Погрузитесь в свои ощущения, чтобы найти какой-нибудь символ или образ. Это поможет чувствам ввести в действие усиленную энергию. Сосредоточьтесь на содержании молитвы и постарайтесь почувствовать или «увидеть», какой символ или образ возникает перед вашим духовным взором.

Теперь вполголоса или мысленно произнесите записанную ранее молитву, дайте слиться с ней символу или образу для усиления своих слов.

Совершенно осознанно попросите высшее «Я» воплотить в жизнь то, что вы направили ему в форме слов и пожеланий. Убедите высшее «Я» в своем доверии. Если можете и хотите, уверьте его также и в своей любви к нему.

Повторите молитву и разговор с высшим «Я» еще 2 раза, чтобы все прозвучало трижды.

Завершите молитву благодарностью высшему «Я» за его помощь, любовь и поддержку.

Потом вы можете сказать «Аминь» и добавить: *«Да снизойдет на меня Твое благословение»*.

Каждый человек, в известном смысле, создатель самого себя или, по меньшей мере, сотрудник в осуществлении божественного замысла жизни. В результате регулярного совершения молитвы вы убедитесь на собственном опыте в том, что способны на (со)творчество в отношении своего будущего. Вполне возможно, что во время молитвы на вас нахлынет такое чувство беспредельного счастья, что вы начнете плакать, ощутите радость, любовь,

благословление. Но даже если на первых порах вы ничего не почувствуете, это не значит, что ваша молитва «не дошла».

Конечно, не всякая молитва исполняется, во всяком случае, на немедленный отклик рассчитывать не надо. Довольно часто наши молитвы бывают услышаны тогда, когда мы уже и думать забыли о своих просьбах. Порой нам может показаться, будто они исполняются не ко времени. Поэтому очень важно поразмыслить над тем, о чем вы собираетесь просить. Именно для этого необходимо записать молитву.

Если молитва не исполняется, следует хорошенько подумать о том, верно ли выбрано время для высказывания определенного желания в плане вашего жизненного замысла, или же в данный момент для вашего роста необходимо нечто совсем иное — то, что вы пока просто не можете разглядеть или почувствовать.

Только в молитве мы смиренно открываемся Божественной Любви и Мудрости и просим их поддерживать нас в течение всей нашей жизни.

Единственное средство залечить наши телесные и душевные раны — это Любовь. Обратившись к Любви всем своим существом, человек открывает свободный поток энергии. Вот когда мы ощущаем прилив безмерных интеллектуальных сил, которые пронизывают нас и указывают нам возможности осуществить свои идеи — если мы сами открыты Любви, восприимчивы и раскованны. Но стоит нам ослабить чувство доверия, как мы оказываемся связанными по рукам и ногам, застывшими и лишенными внутреннего покоя — в таких случаях все идет вкривь и вкось. Молитва должна быть «усилием, не требующим усилий».

ЛЕЧЕНИЕ ВСЕОБЪЕМЛЮЩЕЙ ГАРМОНИЕЙ

Как выбрать индивидуальную комбинацию средств и методов исцеления?

Для нас, безусловно, не новость, что реакции людей различны, что не всякая болезнь поддается лечению каким-то определенным средством; для поддержания и сохранения здоровья у нас нет универсальных или узко специальных средств. Индивидуальность

каждого отдельного человека требует различных комбинаций методов и средств. На что опираться?

Укрепление здоровья на длительный срок возможно лишь в том случае, если вы познаете и воспринимаете себя как целостное существо. Таким образом, оздоровление связано с целительской работой на духовном, ментальном и эмоциональном уровнях. Вам остается только определить, какие приемы вы выбираете для лечения. Вы также ответственны за решение сочетать или не сочетать одни методы исцеления с другими. Нет единого рецепта, нет стандартной рекомендации, которые можно было бы предложить и предписать. Подойдите к этому творчески. Ищите. А значит, практикуйтесь, пока не найдете свой собственный режим, свой собственный рецепт. Главное, что вам понадобится, это научиться сохранять силу духа и любовный, гармонически целостный подход к самим себе.

Задумайтесь над тем, что лучшим лекарством является стиль и режим нашей повседневной жизни. Наше здоровье целиком зависит от нас. Умеем ли мы осмысленно есть и пить, выбираем ли для себя действительно полезную пищу или же просто набиваем желудок чем попало? Отдаем предпочтение добрым положительным мыслям или позволяем завладеть собой негативным стереотипам? Пассивно ожидаем чудодейственного средства и появления чародея-целителя, когда страдаем от недуга, или пытаемся помочь себе сами, то есть стараемся настроиться на положительные перемены и здоровое обновление самого себя?

Помните: один грамм практики лучше одной тонны теории. Единственное сознательное практическое упражнение, выполненное на благо здоровья, гармонии и любви значит в тысячу раз больше всех красивых премудростей, всех многообещающих теорий, всех величественных планов, которые никогда не выполняются.

УПРАЖНЕНИЯ ПО САМОИЩЕЛЕНИЮ

Итак, мои дорогие, я предлагаю вам ряд упражнений, которые помогут вам облегчить выбор в поиске личных средств и способов оздоровления. Я привожу их в дополнение к техникам, изложенным ранее, для того, чтобы вы нашли для себя хотя бы **два** или **три**

упражнения, необходимых именно вам. Все они направлены на поощрение связи со своим высшим «Я» и, следовательно, тех важных шагов, которые надо сделать, чтобы приблизиться к Божественному внутри нас самих.

Приведенная ниже анкета поможет вам определить свое состояние, а затем выбрать упражнения, нужные именно вам.

Вопросы к самому себе

1. Что занимает меня больше всего?
2. Что в наибольшей степени угнетает меня? Что я могу с этим поделать?
3. Что могло бы изменить мою жизнь?
4. Каковы самые главные внутренние и внешние цели в этой жизни, которых я и сам хотел бы достичь?
5. Какие позитивные чувства возникают в связи с этим?
6. В чем состоят те глубокие переживания, которые я уже испытал и за которые очень благодарен? Что хотелось бы мне познать и испытать в будущем?
7. Каковы в данный момент преграды и ограничения, все еще мешающие мне неуклонно идти к внутренним и внешним целям?
8. В чем состоят ныне главные препятствия, не позволяющие мне строить жизнь так, как я хочу?
 - Препятствия внутреннего характера...
 - Препятствия внешнего характера...
9. Чем я хорош? В чем мои сильные стороны? Что мне удастся?
10. Что удастся мне меньше? Хочу ли я достичь хороших результатов и в этом или же собираюсь вовсе с этим не связываться?
11. Что мне больше всего хотелось бы бросить? Почему?
12. Чему хотелось бы научиться заново? С чего начать?
13. Каковы мои главные цели здесь и сейчас?
14. Каковы были мои главные цели 5 лет назад?
15. Какими будут мои главные цели через 5 лет?
16. Какие дела из тех, которыми я сейчас регулярно занимаюсь, станут реже интересоваться меня в будущем?
17. В чем состоят важнейшие, долговременные изменения в моей жизни, ожидаемые мною в ближайшие годы?

18. Каково самое важное решение, которое я приму в ближайшие годы?

19. Какой сфере (работа, семья, дружба, я сам) в данный момент я придаю наибольшее значение?

20. Какие это может претерпеть изменения в ближайшие годы?

21. Какой идеальный сценарий моей будущей жизни? Что я хотел бы изучить и узнать, с кем хочу быть рядом?

22. Предположим, я умер. Какой некролог я написал бы самому себе точно также, как произнес бы мне надгробную речь кто-то другой?

23. Что я хотел бы в конце этой анкеты пожелать себе, чтобы быть честным с самим собой? Что я обещаю себе?

Те вопросы, ответы на которые даются вам легко, вероятно, **не затрагивают** самые **важные** для вас в данный момент темы. Затруднения же с ответами свидетельствуют о **блокаде энергии**; блокаде, которая теперь может быть преодолена. Если вопрос вызывает у вас чувство скованности или даже страх, это ясное указание на необходимость **в любом случае** начать работу по соответствующей теме. Она станет для вас подступом к новым уровням сознания.

Очищающие упражнения

Ну, что, дорогие мои, как вы отнесетесь к тому, чтобы попрактиковаться в очищении? Уверена, что согласитесь с удовольствием. И очень, между прочим, правильно сделаете. Потому что опыт использования предлагаемых мной очищающих упражнений для всех участников моих семинаров и клиентов оказался весьма положительным. Их неизменно поражает действенность даже самых коротких по продолжительности упражнений. Было бы замечательно, если бы и в числе ваших полезных привычек появилась еще одна привычка выполнять ежедневно одно из этих упражнений. Это поднимет вас в собственных глазах, так как представляет собой элемент практикуемого **любовного отношения к себе**.

Душ

По утрам или вечерам, или два раза в день вставайте под душ. Мыло тут не нужно. Одной или обеими руками начинайте оглаживать себя сверху вниз, спокойно, осмысленно, тщательно, вдоль падающих струй воды. При этом, вполголоса, прочувствованно говорите: *«Сейчас я очищаю себя и снаружи, и изнутри, освобождаясь от всего, что тягощает, связывает меня, от всего чуждого мне. Я нейтрализую все это, смываю с себя, чтобы это никому уже не причинило вреда»*. Упражнение длится от 2 до 4 минут.

УПРАЖНЕНИЕ ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ

Перед или после душа с утра, встаньте перед зеркалом и, глядя на себя, обязательно! с улыбкой, мысленно или вслух, начните говорить себе слова любви и нежности. Такие слова, которые бы вы хотели услышать от своего самого любимого человека. Можно встать обнаженным и, обращаясь к каждой части своего тела (даже если она вам не очень нравится по форме) хвалить ее, мысленно представляя эту часть тела идеальной. Закончите упражнение какой-нибудь веселой песенкой. Упражнение длится 3—5 минут.

ОЧИСТИТЕЛЬНАЯ МЕДИТАЦИЯ

Упражнение выполняется сидя в течение 10—15 минут. Закройте глаза и расслабьтесь. Затем представьте, что перед вами стоят 3 стула.

На левый стул мысленно посадите любимого вами человека, и направьте на него ваше внимание, силу, симпатию, любовь — все самые добрые свои чувства. Можете также посылать ему лучи любимого цвета.

На правый стул посадите человека, с которым в данный момент у вас напряженные отношения. На него также направьте внимание, силу, симпатию и все самые добрые чувства. Постарайтесь делать это с той же интенсивностью и тем же душевным участием, как и в предыдущем случае.

На средний стул сядьте сами. Вновь попробуйте излучать радость и дружелюбие, гармонию и любовь и сознательно наделяйте этими дарами самого себя и одновременно и в равной степени — тех, кто сидит справа и слева от вас.

ОЧИЩЕНИЕ СМЕХОМ

Было бы смешно (пardon за каламбур) предлагать вам «систематизированное» упражнение, потому что не хочется, чтобы смех стал для вас «работой». Будет лучше, если вы в течение дня используете всякую выпавшую вам возможность посмеяться. С кем-то (но не над кем-то) вместе или сами по себе, это не суть важно. Важно в течение дня как можно чаще напоминать себе, что **вы будете чувствовать себя лучше, если найдете повод повеселиться** (самый лучший повод — это посмеяться над собой!).

Между прочим: знаете ли вы, почему ангелы умеют летать?

Потому что легко к себе относятся.

Читайте и слушайте анекдоты, разные веселые истории, почаще смотрите КВН по телевидению, «Смехопанораму» и кинокомедии (остальное можно не смотреть).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАБОТЫ С «Я»-ЧУВСТВАМИ

ТАКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНЯТЬ ПОТОМУ, ЧТО «Я»-ЧУВСТВА ОТЯГОЩЕНЫ ОПЫТОМ ПРОШЛЫХ СТРАДАНИЙ. УПРАЖНЕНИЯ ПОМОГУТ ИМ ОБРЕСТИ СВОИ ИЗНАЧАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА: СПОНТАННОСТЬ, ДЕТСКУЮ НЕПОСРЕДСТВЕННОСТЬ И ЛЕГКОСТЬ В ОТНОШЕНИИ К ЖИЗНИ.

ДИАЛОГ С «Я»-ЧУВСТВАМИ

Вы уже знаете, чего хотите. Речь идет о ближайших целях. Присядьте, расслабьтесь и начните разговор со своими «Я»-чувствами. Например: *«Мои дорогие «Я»-чувства (или имя), я решил быть совершенно здоровым и всегда находиться в гармоничном состоянии. Прошу вас сделать все, что в вашей власти, чтобы помочь мне в этом, чтобы я не поддавался негативным чувствам, поглощающим энергию. Вместе мы с сегодняшнего дня открываем доступ прекрасному, доброму, гармоничному, светлому в любой форме и во всякое время, ищем и находим только положительное. Пожалуйста, помогите мне в этом».*

Вы можете также договориться с «Я»-чувствами, каким образом они будут вспоминать и заботиться о вас и как будете это делать вы по отношению к ним. (Можно взяться рукой за мочку правого (или левого) уха, подав тем самым знак чувствам, и сказать: «Ну, начали...»)

Типичными ближайшими целями могут быть: подготовка к экзамену, поиск новой квартиры, приспособление к новым условиям на работе (например, введение компьютеров или смена руководства), обретение новых гармоничных основ быта в любви и браке, правильного отношения к новорожденному члену семьи и т.д.

САМОКОНТРОЛЬ

Если вам хочется избавиться от негативных черт вашего характера (Допустим, вы склонны к вспыльчивости, легко ранимы, забывчивы, необязательны или настолько мягки, что совсем не можете отказывать), то вам следует попросить ваши «Я»-чувства о помощи в стирании связанных с этим стереотипов. *«Мои милые чувства, вы знаете, как вредит нам то, что мы не можем сказать «нет». Мы этим ничего не достигаем, но хотим, чтобы наша энергия текла легко и свободно. За это прежде всего отвечаете вы. Очень вас прошу об изменении. Если подобная ситуация повториться, напомните мне через сознание, что я имею возможность (даже для собственного развития, наверное, обязан) сказать «нет». Давайте договоримся прямо сейчас преодолевать в будущем такие ситуации вместе».*

ЗАМЕНА СТАРЫХ СТЕРЕОТИПОВ НОВЫМИ

Следующие 2 упражнения направлены на то, чтобы **старые схемы** поведения и стереотипы, ведущие к застою или большому расходу энергии, **заменить на новые**. Это касается страхов, маний, неумения общаться, чрезмерной неуверенности и недостаточного доверия к себе или к жизни, а также и осложнений физического характера: нарушений сна, проблем с пищеварением и многого другого.

Ментальные, тонкие по структуре воздействия приемы, опирающиеся на воображение, так же, как и приведенные ниже, являются эффективной практической помощью для решения проблем на материальном уровне, так как искреннее намерение и правильная мотивация уже направляют общую энергию на реализацию задуманного.

СТИРАНИЕ УСТАРЕВШИХ (И МЕШАЮЩИХ) СХЕМ ПОВЕДЕНИЯ

Определитесь, каких перемен вы желаете. (Допустим, вы хотите бросить курить).

Сделайте это пожелание настолько сильным, насколько вы на это способны.

Теперь представьте, что это уже исполнилось, и попробуйте глубоко прочувствовать свои ощущения после этого.

Объясните своим «Я»-чувствам, почему это новое чувство (после свершившейся воображаемой перемены) более приятно для вас, чем былые ощущения, и воодушевите их также настроиться на это новое чувство.

Повторяйте упражнение ежедневно, лучше по утрам после пробуждения, в течение 1-2 минут до тех пор, пока старый стереотип не сотрется полностью, и описывайте своим «Я»-чувствам новое самоощущение.

УСВОЕНИЕ НОВЫХ СХЕМ

Упражнение надо выполнять так же, как и предыдущее. Теперь нам следует точно и детально рассмотреть все аспекты старых стереотипов и сравнить их с новыми. Например, вспомнить, как вы чувствуете себя, когда тянитесь к сигарете для того, чтобы снять стресс или «вписаться» в компанию, а, может быть, от скуки или по привычке. Попробуйте глубоко ощутить, какие преграды на пути энергии с этим связаны. С максимальной образностью представьте себе, как вместо курения сигареты, вы, допустим, обрели глубокое дыхание, избавились от старого бронхита, стали более чутки, открыты и гармоничны в общении с людьми. Вообразите также, что сигарету вам заменяет чашка чая или какой-нибудь фрукт. Добейтесь зримого образа всего, что помогает вам ощутить прилив и улучшение энергии и ее освобождающее движение. Представьте себе, насколько вы здоровы даже в преклонном возрасте, как ясен ваш ум и крепко тело: ведь вы уже давно бросили курить.

РАСПРОСИТЕ СВОЕ ТЕЛО

Цель этого упражнения: достичь телесного расслабления и получить сведения о физических расстройств и возможностях их устранения.

Прежде всего, выполните упражнение по освобождению энергии, с которым вы познакомились ранее.

Понаблюдайте за собой, определите, в какой именно части тела возникают трудности с освобождением энергии или, может быть, даже остались очаги напряжения.

Запечатлейте эти места в сознании и попросите «Я»-чувства вступить в связь с высшим «Я». Пусть оно через «Я»-чувства направит в соответствующую область и в каждую ее отдельную клетку энергию Любви и исцеления.

При этом важно, чтобы сознание наслаждалось потоком энергии до тех пор, пока не удовлетворит свое желание и потребность, а затем выразило свою благодарность.

Стать цветком...

Упражнение рекомендуется для стирания в нашем сознании границ рационального мышления.

Представьте, что вы находитесь в лифте высотного дома, и кроме вас в кабине никого нет. Вы поднимаетесь на один из верхних этажей, а потом спускаетесь на один из нижних.

Двери лифта открываются, и вы оказываетесь в райском саду, полном цветов. Один из них, прямо перед вами особенно привлекает ваше внимание.

Войдите в сад и склонитесь над этим цветком. Разглядите его внимательно: какие у него краски, как он выглядит, какой у него аромат и т.д.

Пригласите цветок «войти» в ваше тело и разрешить вам самому стать этим цветком, попытайтесь ощутить сущность этого цветка и пережить его жизнь.

Постарайтесь охватить его своими ощущениями: почувствовать, как ветвятся в земле его корни, как цветок черпает силу из земли, как она разливается по стеблю, листьям и лепесткам, как цветок принимает энергию из воздуха, от солнца, дождя и ветра... Станьте этим цветком.

Затем, как можно более осторожно покиньте тело цветка, сохранив в себе отпечаток его жизни. Таким образом, вы откройтесь той форме жизни, которая хоть и отличается от вашей, вырастает из той же творческой силы, что и вы сами. Например, цветок не высказывает суждений!..

Снова войдите в кабинку лифта и возвращайтесь на тот этаж, с которого начали подъем.

Упражнение можно расширить, выбирая в качестве объекта другие растения, животных или минералы. Можно попробовать ощутить себя ветром или облаком. Смысл остается прежним: временами переступать обычные границы рационального мышления и достигать разомкнутости сознания.

ЗАГЛЯНУТЬ В САМОГО СЕБЯ

Это упражнение содержит элементы, необходимые для очищения, врачевания, для укрепления чувства доверия к себе, а в целом — для торжества Любви. Наш всегдашний панцирь, который мы соорудили для себя, ошибочно полагая его защитой, распахнется и исчезнет. Он никому не нужен, потому что давно уже никого не спасает, а мы все таскаем его на себе, не замечая, как он связывает нас, отнимает и растрчивает энергию.

Упражнение начинается, как и предыдущее, до того момента, как открылась дверь лифта.

Вы видите морской пляж и направляетесь к воде.

Медленно входите в прозрачную, мягкую и теплую воду и плывете. Вода обволакивает вас лаской, освежает, наполняет ощущением легкости, ощущением счастья так, что слегка кружится голова. Вы наслаждаетесь водой, и вам хочется погрузиться в ее глубины.

Вы набираете в легкие побольше воздуха и ныряете, пусть вода сама несет вас, затем вы просите воду доставить вас в такое место, которое укажет, что для вас сейчас важно понять. Это могут быть какие-то живописные картины или стаи рыб, подводные замки или другие миры. В любом случае появится нечто новое, каким-то образом волнующее вашу душу.

Отдайтесь власти этих видений. Потом с благодарностью попрощайтесь с ними, и пусть вода вынесет вас на поверхность.

Выйдите на берег и вернитесь опять к лифту. Вновь поднимитесь на свой этаж.

ДЫХАНИЕ

Надо ли напоминать, что дыхание олицетворяет жизнь? Причем, в смыслах самых различных. Например, в философском: **вдох жизнь, выдох смерть**... Или, скажем, в смысле прямом, биологическом: дыхание есть **процесс жизни**, попробуйте-ка не подышать минут эдак пяток... И наконец, в смысле энергетическом: дыхание как **качество самой жизни** чистое дыхание, свободное, глубокое, или оно поверхностное, боязливое, ленивое?

Наше дыхание имеет много секретов, которые помогают нам. Каждой эмоции, возникающей сначала в уме, соответствует дыхание в определенном ритме. Каждый ритм воздействует на определенную часть тела на физическом уровне.

О дыхании можно говорить много и долго, но пора нам, мои дорогие, однако и к практике переходить. Не возражаете? Я лично считаю, что любая практика в тысячу раз лучше самой привлекательной теории. Итак, я привожу здесь несколько основных дыхательных практик, которым обучаются слушатели моих курсов. Дышите на здоровье!

ДЫХАНИЕ «СЧАСТЬЯ»

Это упражнение — одно из наиболее сильных средств, стимулирующих работу нервной системы и возвращающих силы уставшему человеку.

Станьте прямо и сделайте вдох полным дыханием, наполнив воздухом легкие и слегка выпятив живот. Задержите воздух в легких, сделав паузу, и остановив дыхание.

Вытяните руки вперед, ослабив насколько возможно их мышцы.

Сгибая руки в локтях, медленно отводите кисти рук к плечам, постепенно сжимая кулаки и вкладывая в них силу таким образом, чтобы, достигнув плечей, кулаки оказались крепко сжаты и в мышцах рук чувствовалась бы дрожь.

После этого, держа мышцы по-прежнему напряженными, медленно раскройте сжатые кулаки и быстро снова их сожмите. Повторите это движение несколько раз.

Затем выдохните воздух через рот с силой. После этого сделать полный вдох, задержать дыхание на несколько секунд, и плотно сжав губы, как будто собираетесь свистеть (но щеки при этом не надуты) и

со значительной силой выдохните воздух до конца небольшими порциями с паузами между ними.

Это упражнение не имеет себе равных как укрепляющее и возбуждающее средство.

«ЦВЕТНОЕ» ДЫХАНИЕ

Люди, имеющие дело с цветом, сами великолепно почувствуют, какие цвета в каких ситуациях окажут на них укрепляющее и целебное воздействие. Этому служит и приведенное ниже упражнение.

Можете сесть или лечь. Расслабьтесь и закройте глаза.

Зафиксируйте зрительно тот цвет, который в данный момент без вашей подсказки покажется вам самым полезным в смысле лечения.

При каждом вдохе вбирайте этот цвет вместе с воздухом и дайте ему разливаться по всему телу, проникнуть в каждую клетку, заполнив ее.

Продолжайте вдыхать цвет, пока не почувствуете, что сквозь тело он переходит в ауру и заполняет ее, вы пропитаны и окутаны этим цветом полностью.

Заканчивайте упражнение тогда, когда почувствуете, что вы уже достигли и пережили нечто нужное и важное для вас.

Напомню: голубой цвет — служит для очищения и приносит покой; при ОРЗ, пробуждает художественные таланты, оказывает общий успокаивающий эффект; идеально подходит для детей.

Синий — дает ощущение глубокого умиротворения; усиливает интуицию, укрепляет эндокринную систему, восстанавливает после хирургического вмешательства; с примесью зеленого — при лечении костей.

Бирюзовый — помогает при артритах и ОРЗ. С розовым — помогает сбросить вес.

Розовый — усиливает ощущение любви и способствует оздоровлению; при одышке, кожных заболеваниях, одиночестве, гневе.

Зеленый — действует жизнеутверждающе, означает жизненную силу и простор для ее проявления; для активизации чувства

благополучия, облегчения нервных расстройств, охлаждение и успокоение большинства систем организма.

Светло-зеленый — для избавления от плохих привычек и улучшения зрения.

Желтый — дает ощущение легкости и радости при сохранении ясности воли; ускоряет обучение и облегчает пищеварение.

Красный — укрепляет силу воли и способность к достижению задуманного; при гриппе, простудах, производит повышение психической энергии тела.

Пурпурный — от токсинов, при гриппе, негативных эмоциях, одержимости и инфекциях. Лучше совместно с белым.

Оранжевый — значительно повышает общий жизненный тонус, помогает радостно принимать жизнь; возвращает радость жизни, при расстройствах с дыханием и мышцами, творческих застоях.

Фиолетовый — очищает организм, способствует духовному настрою и приводит в соответствие ментальный и физический аспекты; улучшает функционирование нервной системы и скелета.

«КОСТНОЕ» ДЫХАНИЕ

Это упражнение наполняет весь организм жизненной энергией. Прodelав его, вы почувствуете, что каждая косточка, каждая мышца, каждый орган, каждая клеточка тела наполнена пульсирующей и животворящей энергией. Вы почувствуете себя обновленным, как будто бы вам дали новое тело, заново сотворив его от головы до пят. Желаете «возродиться»? Тогда приступайте!

Следует лечь совершенно спокойно и полностью расслабить все мышцы.

Начинать упражнение рекомендуется с ритмического дыхания: на шесть биений пульса сделать вдох, на три биения задержать дыхание, затем опять на шесть биений пульса сделать выдох и опять задержка на три. Так дышать до полного установления ритма.

Затем вдыхая и выдыхая, мысленно рисовать образ воздуха, втягиваемого через пальцы и ступни ног и через них же выдыхаемого.. Можно придать цвет этому воздуху. Тогда «костное» дыхание соединится с «цветным».

Потом точно также представить себе дыхание через пальцы и кисти рук, через позвоночник, через ребра. Можно представить, как это дыхание как бы «ходит» вверх и вниз по всему телу.

Закончить упражнение так же, как и дыхание «счастья», представив поток энергии, идущий кругом по всему телу от головы до пят.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦЕЛЕЙ И ПРИОРИТЕТОВ И ОРИЕНТИРОВАНИЕ НА НИХ

Если у нас нет целей в жизни, — все становится бессмысленным, тягостным, сомнительным. Даже легкое чувство недомогания — признак неясности цели. Запишите себе ключевые слова. Они являются поворотным пунктом, с которого начинается сотворение и поддержание энергии, а стало быть, и здоровой жизни:

Что вы делаете с охотой, что — нет, **что вам хотелось бы делать с удовольствием?**

Что вам нравится в других больше всего, а что меньше всего?

В чем бы вы хотели поступать, как ваши родители, а что бы вы в любом случае хотели делать иначе?

Присмотритесь к своей обыденной жизни. Способны ли вы увидеть расхождения между тем, чего желаете, и тем, что обычно делаете?

Существуют **долгосрочные цели**, так называемые цели **А**. Сюда относятся: желание успеха, стремление больше зарабатывать, пребывать в здравии и добиваться духовной полноты жизни.

Есть **цели мировоззренческого характера**: лучше исполнят материнский или отцовский долг, обретать новых друзей, добиваться большего самоуважения и т.д. Это цели **В**.

И есть **совершенно конкретные цели**, это — цели **С**, например, купить новый автомобиль, отремонтировать квартиру, выучить еще один язык.

Долгосрочные цели являются абсолютным приоритетом для каждого. Было бы благоразумно ежедневно или хотя бы время от времени работать для осуществления целей А и направлять на это всю свою энергию. Поддаваясь же всевозможным соблазнам и

потому увлекаясь мнимыми целями, мы легко теряем из виду долгосрочные цели и, может быть, никогда уже их не достигнем.

Поэтому, нам нужно научиться определять приоритеты. Это означает умение перенести будущее в настоящее так, чтобы уже сегодня реально работать на будущее.

Ежедневно составляйте список дел, которыми вы хотите заниматься. Составьте перечень с целями А, В и С. Подумайте, сколько времени вы можете уделить целям А?

Еще раз подумайте о том, что цели А должны быть действительно приоритетными. И очень важно каждый день делать что-то ради жизненной цели.

Цели В — вторые по важности. Если останется время, уделите им внимание, но лишь после того, как достигнете в этот день своей цели А.

Цели С не имеет большого значения, если сегодня они не осуществляются, это не столь важно.

Прежде, чем употребить в дело энергию, хорошенько подумайте: приблизит ли это вас к вашим целям. Не тратьте тысячу рублей на пятикопеечную проблему.

Поддержание равновесия — вот секрет здоровой, наполненной, творческой жизни. Привести жизнь в состояние равновесия невозможно без самоконтроля и организованности. Учитесь планировать. А это — задача двуединая: определить приоритеты и ежедневно работать на них.

Здоровые и счастливые в жизни люди считают работу и досуг в равной степени приоритетными. Они дают себе простор для накопления новых сил и добрых дел себе же на пользу.

Ищите новые контакты, устанавливайте связи с людьми и группами, которые могут вас поддержать, ищите своих единомышленников. Этим вы сами себе поможете. Это принесет вам еще большее освобождение, расширит возможности заниматься тем, что дает настоящую радость.

Что такое самообновление? Используйте концентрации и другие способы расслабления, учитесь дарить и принимать любовь, общайтесь с людьми, которые «питают» вас, активно занимайтесь

спортом и сознательно относитесь к еде, и не помышляйте о состоянии безделья или власти.

Типичные реакции на упражнения

Как известно, все мы разные, и каждый из нас по-своему реагирует на те или иные виды терапии, и, конечно же, на техники и упражнения ментального воздействия. Наши реакции могут быть как спокойными, так и очень бурными, интенсивными. Не следует бояться этого. Это неизбежные и необходимые моменты при переменах.

В психическом плане могут проявляться такие временные состояния, как печаль, душевная боль, переходящая порой в плач в ходе или после упражнения, а также страхи, ярость или озлобление и многое другое.

В соматическом плане иногда проявляются повышение или понижение температуры тела, дрожь, тошнота, затрудненное дыхание или судороги.

Не пугайтесь! Исследуйте это. Если вы обнаружите один или несколько подобных симптомов, я рекомендую прежде всего сделать глубокий и медленный вдох (при активном участии сознания) и еще более медленный выдох, повторив их несколько раз. Уясните себе, что за определенным симптомом кроется блокада энергии, прорываемая во время глубокого дыхания. Сознательно подтвердите действительное и окончательное преодоление энергетического застоя и дайте себе разрешение на это. Попросите «Я»-чувства и высшее «Я» о поддержке и помощи для того, чтобы свежим потоком энергии «смыть» причины блокады и убрать соответствующие симптомы.

Посредством осознанного дыхания погрузитесь в глубь собственного существа, сосредоточившись на ощущении или симптоме, которые вас тревожат. В этот момент для вас не должно существовать ничего, кроме этого ощущения или симптома. Продолжайте осмысленное дыхание. Не поддавайтесь состраданию к самому себе, лучше радуйтесь, что можете прямо сейчас освободиться от всего, что вам мешает. Не спешите закончить упражнение, и с каждым вдохом не ослабляйте сосредоточенности

на ощущении или симптоме, до тех пор, пока они не исчезнут. После этого можно принять душ или ванну, в которую можно добавить 2 столовые ложки фруктового уксуса.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Все техники на предыдущих и на следующих страницах (с небольшими изменениями) даются на курсах, которые я провожу уже в течение нескольких лет. Основой этих техник является индийская йога и китайское Дао. Техникам этим уже много сотен лет, но актуальность их от этого не уменьшается.

Органы чувств, связанные с внутренними органами в теле

1. Основные источники энергии слуха уши связаны с почками, а те — с мочевым пузырем. Например, когда почки функционируют нормально, человек более жизненный, повышается острота слуха и улучшается обучение.

Мочевой пузырь помогает устранять токсины, и кровь становится чище. Если мочевой пузырь поврежден, повреждается и функция почек, и уши. Когда вы слушаете что-то приятное — почки начинают восстанавливаться.

Надпочечные железы укрепляют жизненную энергию в почках. Кроме того, они еще и заряжают почки энергией и энтузиазмом обучения. Без жизненной энергии человек ленив, сонный и у него нет энтузиазма учиться.

2. Основные источники силы речи: язык и связанное с ним — сердце, а также органы, связанные с сердцем — тонкий кишечник и тимус (или вилочковая железа, которая отвечает за повышение иммунитета в организме человека). Многословная и бессмысленная речь нарушает работу сердца, которое любит мир и спокойствие. Без энтузиазма или желания учиться — учение усваивается очень трудно. Тайна обучения — в радостном отношении и наслаждении. Когда это отражается на лице, все тело воспринимает все, что учишь. Кроме того, сердце — хранитель чувств уважения и честности. Когда человек испытывает уважение — сердце его открыто. Язык связан с сердцем, и когда связь свободна, ум человека начинает все принимать и усваивать.

Тонкий кишечник помогает усваиванию и пищи, и знаний. Когда в нем есть какие-то проблемы, они появляются и в работе сердца. Для того, чтобы принять и усвоить что-то новое, человек нуждается во времени.

Тимус (вилочковая железа) — это центр энергии, он повышает и укрепляет иммунную систему организма и создает энергию энтузиазма, которая дает силу и энергию для обучения.

3. Основные источники визуальной энергии — глаза, печень и связанный с ней желчный пузырь. Когда печень работает нормально, человек — настойчив, может принимать решения и может объединять все, что усвоил. Печень очень сильно связана с глазами. Когда печень больна, слабая или человек находится в стрессовой ситуации, раздражен, он не может принимать решения, и зрение его начинает ухудшаться, затрудняется систематизирование и усвоение информации.

Здоровый желчный пузырь тоже помогает легче принимать решения.

4. Основные источники обонятельной энергии и энергии движения — легкие и толстый кишечник. Легкие связаны с добрыми побуждениями, которые помогают работе носа и кожи. Включаются кинестетические и сенсорные ощущения, которые помогают осознанию окружающего и значительно повышают увеличение возможности усвоения нового.

Толстый кишечник включается в устранение старого и освобождает физическую и умственную энергию. Когда у человека запор, он закрыт для новых идей и желания изменений. Даже для каких-то очень малых изменений, некоторые не хотят отказаться от старых идей и навыков. Толстый кишечник связан с легкими и помогает укреплять их функции.

5. Основные источники энергии восприятия — селезенка и желудок. Селезенка укрепляет добрые чувства. Ее связь со ртом и взаимодействие с силой речи, с голосом -помогает усваивать то, что учишь.

Желудок связан с селезенкой. Когда желудок здоров, человек более восприимчив к новым мыслям, идеям, началам. Когда эти

новые мысли воспринимаются, как свои, появляется еще большее желание усвоить что-то новое.

Щитовидная и паращитовидные железы помогают силе речи и помогают увеличивать способности выражать свое мнение и опыт так, что все органы чувств включаются в обучение.

6. Энергия сексуальных органов повышает творческую силу. Половые органы — центр творческой энергии. Если у человека низкий уровень сексуальной энергии, его творческие способности ограничены, он мыслит шаблонами и старыми неэффективными навыками и привычками. Когда научишься улыбаться и повышать сексуальную энергию — повышаешь способности решения ежедневных проблем.

Насколько высока сексуальная энергия человека — настолько высока его личная сила. Когда сексуальная энергия уменьшается — уменьшается и личная сила человека.

7. Позвоночник — центр общения и контроля. Когда человек умеет улыбаться, снимается напряжение, повышается коммуникабельность, позвоночник передает все новые знания и умения в органы, давая им возможность усвоить все новое более эффективно.

Преобразование отрицательных эмоций каждого органа в положительную энергию

Каждый крупный орган нашего тела имеет собирательную точку энергии чувств:

Собирательная точка почек и мочевого пузыря находится в перинеуме (в промежности). Это сфера равная приблизительно 7,5 см действует, как контейнер для энергии.

Точка сердца \ тимуса \ тонкого кишечника — находится у мужчин между сосками, у женщин — на 2,5 см ниже.

Точка печени и желчного пузыря расположена справа на уровне пупка на пересечении вертикальной линии от соска и горизонтальной от пупка.

Точка легких и толстого кишечника находится точно так же, как и печени, но слева.

Точка селезенки \ поджелудочной железы \ желудка — за пупком.

Улыбнитесь и направьте нежность в каждый орган

Все свое внимание направьте в пупок. Это поможет вам нейтрализовать негативные энергии и освободить позитивные.

Направить внимание к ушам и соедините их с почками. Осознайте страхи или какие-то другие ощущения, которые проявляются под формой звука, вкуса, цвета, образа или чувства. Энергия может быть очень холодная, мутная синяя, окружает почки и излучает что-то неприятное. На вдохе соберите ее и какие-то другие эмоции, которые вы не хотите оставлять в почках и направьте в собирательную точку почек — перинеум.

Пошевелите языком, соедините его мысленно с сердцем и осознайте нетерпение, жестокость, вспыльчивость, ненависть или что-то другое, от чего вы хотите избавиться. Это может проявиться как чувство, форма, звук или образ. Чувство может происходить от выходящей из тела энергии, и вы можете увидеть что-то, что мешает сердцу. Отрицательные чувства могут ощущаться, как мутно красный цвет или могут быть горячими, нестабильными, шумными или кислыми. На вдохе соберите их и какие-то другие эмоции, которые вы не хотите оставлять в сердце и направьте в их собирательную точку сердца — за красную, мутную или за грудину.

Раскрутите и извлеките отрицательную энергию из собирательных точек сердца и почек и направьте в пупок. Раскрутите их и соедините. Чистая энергия, скрытая под этими отрицательными чувствами будет освобождена. Раскручивайте энергии до тех пор, пока они не превратятся в золотой поток. Этот поток начнет излучать любовь и нежность от пупка по всему телу.

Поморгайте, мысленно соедините глаза с печенью и осознайте гнев или какие-то другие чувства или ощущения, которые вы не хотите иметь в печени. Энергия гнева может ощущаться, как копье, может быть горячей, болезненной, острой. Это разрушительная энергия. Раскрутите эту (или эти) энергию и направьте ее в собирательную точку — справа на пересечение вертикальной линии от соска и горизонтальной от пупка.

Сделайте вдох и выдох. Установите связь между носом и легкими. Отрицательная энергия легких может быть в виде тоски, скорби, депрессии, но может быть и в других видах. Когда вам тоскливо, вы можете чувствовать слабость, переутомление, истощение. Тоска или подобные чувства могут быть серыми, холодными, застойными или солеными. Раскрутите по спирали, и с выдохом отправьте эти чувства в собирательную точку легких — слева на пересечение вертикальной линии от соска и горизонтальной от пупка.

Раскрутите по спирали и отправьте из соединительных точек легких и печени все негативные энергии к пупку. Смешайте их и освободите положительные энергии. Подпитка добротой и смелостью поможет трансформировать эти энергии в золотой поток.

Мысленно соедините рот с селезенкой и осознайте тревогу и какие-то другие негативные чувства и эмоции, от которых вы хотите освободить селезенку. Отрицательная энергия может ощущаться мутной, кислой, нестабильной, неуверенной и липкой. В результате может быть беспокойство, угнетенность, ограничения. Раскрутите и отпустите эти энергии. Отправьте их в пупок и смешайте с теми энергиями, которые там уже есть.

Мысленно вернитесь ко всем органам и их собирательным точкам, раскрутите по спирали и вдохните остатки негативной энергии, которые там есть. Смешайте их в пупке.

Если чувствуете, что не располагаете достаточной энергией для перемещения негативных эмоций, призовите на помощь сердце. Осознайте любовь и радость в сердце. Направьте эти чувства в пупок для помощи.

Когда отпустите отрицательные чувства, начните учиться внутреннему наблюдению. Через развитие способностей фокусировки внешнего тела на запах, вкус, слух, вид, начните наблюдать ваши отрицательные эмоции без предубеждения, для приобретения возможностей развития своей истинной природы.

Также, как избавляйтесь от мусора в квартире, начните преобразовывать негативную энергию в позитивную. Вместо того, чтобы ее выбрасывать, начните преобразовывать ее для своей

пользы, для увеличения жизненной силы. Когда вы очистите и расширите место для положительной энергии, она начнет расти.

Нежность начнет расти в почках. Любовь, счастье и радость могут найти благоприятную почву в сердце. Доброта начнет расцветать в печени. Смелость и справедливость проявят себя в легких. Честность и искренность начнут увеличиваться в селезенке.

Посмотрите на цвет каждого органа, как на отражение увеличения в нем доброкачественной энергии. Почки могут стать ярко синими, сердце — ярко красным, легкие — белыми, печень — ярко зеленой, селезенка — золотисто желтой.

Когда органы наполняются позитивной энергией и становятся сильнее, то начинают расти и чувства.

Упражнение для солнечного сплетения

Солнечное сплетение поддерживает и уравнивает функции внутренних органов. Это второй мозг в теле — брюшной. Мы ощущаем его присутствие, когда чувствуем гнев, радость, страдание, любовь, ненависть или какое-то другое чувство, которое зарождается во внутренних органах. Эмоции возникают в органах, но ощущаются в солнечном сплетении и выражаются через физиологические реакции.

Деятельность солнечного сплетения зависит от органов большого и малого таза. Возбуждение связано с сердцем, гнев — с печенью, тревога — с селезенкой и поджелудочной железой, страдание — с легкими, страх — с почками.

По теории Дао, излишнее возбуждение вредно для тонкого кишечника, половых органов, сердца и кровеносных сосудов. Гнев поражает нервную систему, печень и желчный пузырь. Тревога влияет на мышечный тонус, желудок, селезенку и поджелудочную железу. Чрезмерно большое страдание влияет на легкие, толстый кишечник, кожу и волосы. Сильный страх — на кости, почки и мочевой пузырь.

Но это совсем не означает, что эмоции вредны для органов. Эмоции нужны для установления самоконтроля в солнечном сплетении. Если внутренние органы здоровы и уравновешены,

эмоции естественно будут такими же. Мысли и рассудок не могут насильно влиять на внутренний мир. Он происходит от внутренней силы, независимой от мыслей.

Когда солнечное сплетение работает хорошо, органы очень быстро восстанавливаются от стресса или напряжения и начинают функционировать нормально. Но когда это равновесие нарушено появляются: бессилие, перенапряжение, сердечнососудистые заболевания, сердечные кризы и нарушения, инфаркт, хронический бронхит, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, гастроэнтериты, гастриты, запоры, диарея, боли в кишечнике, импотенция, менструальная болезненность и т. д.

Как нарушается равновесие в солнечном сплетении? По теории Дао о двух мозговых центрах в теле, нормальные новорожденные дети имеют больше деятельности в брюшной полости, чем в головной. Их мозг девственно чист, свободен от информации, которую взрослые считают жизненно важной. Новорожденные почти никогда не страдают от заболеваний, от которых болеют и умирают взрослые. В результате неестественного обучения и непрерывного накопления переживаний, их головной мозг мало помалу развивается. Многие культуры мира одобряют накопление большого количества информации и обращают внимание больше на рациональное (внешнее) развитие головного мозга, а не на внутреннее (сентиментальное) солнечного сплетения. В результате функции брюшного мозга закрываются и быстро забываются. Головной мозг превращается в огромную библиотеку, где хранится информация, он становится все объемнее. Человек получает ряд физических и умственных заболеваний, т.н. болезней нового времени, которых становится все больше.

Отрицая истинные чувства, люди препятствуют правильной работе солнечного сплетения, которое в свою очередь препятствует правильной работе органов и сокращает их жизнь.

Наиболее очевидным признаком нарушенных функций и атрофии солнечного сплетения является большой живот. Скопление мертвых клеток, отходы процессов метаболизма и жировой ткани показывает, что солнечное сплетение в большем или меньшем развитии стадии

атрофии. Большой живот и все накопления, которые есть в нем, никогда не встречаются у здоровых маленьких детей.

Истинные чувства больше связаны с солнечным сплетением, чем с мозгом. Мозг только записывает информацию о чувствах. К несчастью нас учат больше использовать возможности разума, т. е. рассудочного мозга, и подавлять чувства. По этой причине мы мешаем правильного функционирования солнечного сплетения. По физическим законам, когда давление растет, риск взрыва увеличивается. Когда мы продолжаем подавлять чувства, мы подготавливаем почву для физических и психических заболеваний и прекрасное здание, построенное холодным и рациональным разумом, рушится. Когда органы, поддерживающие жизнь в организме, перестают функционировать нормально, информация, накопленная в мозгу, становится ошибочной и затмевает истинную мудрость и интеллигентность. Наблюдение сегодняшнего общества ясно показывает, что использование разума для угнетения чувств — пагубно. Эта практика породила нарастающее количество физически и психически больных людей.

По Дао — использование разума для подавления чувств не является решением проблем человека. Лао-Цзы в Даодецзин сказал: «Чтобы остаться здоровым и жить долго, человеку нужно научиться возвращаться в детство». Это значит, что нужно научиться развивать другой мозг в теле — солнечное сплетение. Нужно научиться развивать одинаково и головной мозг, и солнечное сплетение, для постижения способностей солнечного сплетения, которое может выдержать большое эмоциональное напряжение (в отличие от головного мозга).

Нас учат подавлять чувства через разум. На первый взгляд, это неестественное рассуждение выглядит логичным, разумным и объективным и очень легко укладывается в программирование мозга. Но когда появляется сложная проблема, то это оказывается непригодным к применению. Мозг, который уже не знает, какому богу кланяться, находится в заблуждении и начинает ошибаться. Именно по этой причине можно часто услышать, как говорят, что сердце

разминулось с разумом. Чтобы принять какое-то решение, нужно обратить внимание глубоко в себя и открыть свои истинные чувства.

Истинные чувства (по Дао) — это спокойные чувства, которые рождаются в здоровых и уравновешенных внутренних органах. В случае сверх активности какого-либо органа, трудно спокойно принять какое либо решение.

Большинство предложенных в данной книге упражнений представляют собой методы для развития и уравнивания функций внутренних органов, следовательно, и головного мозга, и солнечного сплетения. А упражнения по дыханию наиболее результативны, как средство достижения этой цели.

Некоторые преподаватели медитаций учат замедлять активность мозга, чтобы уменьшить последствия стресса и напряжений. Цель медитации временно остановить рассуждения мозга. Но, погруженные в заботы и стремления, многие люди не способны замедлить активность мозга. Использование медитации, как нового образа мышления, как средства принуждения, дает отрицательные результаты, что причиняет новые дополнительные стрессы и напряжения.

Даже если человек медитирует, чтобы снять стресс и напряжение, это не помогает укреплению солнечного сплетения. Равновесие между головным мозгом и солнечным сплетением не будет достигнуто.

Упражнение для солнечного сплетения — единственный метод без посторонних эффектов, который укрепляет и совершенно естественно понижает последствия стрессов и напряжений (без замедления активности головного мозга) и уравнивает одновременно и работу головного мозга, и солнечного сплетения.

Имя, данное даосами упражнению для солнечного сплетения: «Огонь в колесе». «Огонь» — это чувства, а «колесо» — солнечное сплетение. По их мнению, это упражнение усиливает истинные чувства в брюшной полости. Когда мы разжигаем этот огонь, он начинает сжигать все болезни, которые гнездятся в этой области: диарею, запор, отеки, дивертикулез, опухоли, рак и многие другие.

Попытайтесь распознать признаки, предшествующие заболеваниям: головная боль, отложение солей, скованность в плечевом поясе, расстройства, мнительность, забывчивость или рассеянность. Головные боли — это симптом напряжения головного мозга и сигнал отсутствия равновесия между головным мозгом и солнечным сплетением. Скованность в шее и плечевом поясе показывают, что находящиеся вблизи от головного мозга нервы, перенапряжены. Если почувствуете описанные выше симптомы, попробуйте следующее упражнение. Оно облегчает как временные состояния, так и хронические заболевания, возникающие от отсутствия равновесия между головным мозгом и солнечным сплетением.

Это упражнение можно выполнять где угодно и когда угодно.

Встаньте или сядьте прямо и положите обе руки на область желудка. Взгляд прямо. Вдохните. Почувствуйте, как воздух расширяет область желудка.

Выдохните и руками прижмите желудок вовнутрь и слегка вверх. Пока выполняете выдох, медленно поверните верхнюю часть туловища, голову и взгляд насколько можно влево. Одновременно поверните таз вправо.

Вдохните и вернитесь в исходное положение. Прекратите давить на область желудка, но руки оставьте лежать на области желудка.

Снова сделайте выдох и поверните теперь медленно верхнюю часть туловища, голову и взгляд вправо, а таз влево.

Вдохните и вернитесь в исходное положение.

Повторять от 4 до 36 раз.

Состояние мышц шеи и плечевого пояса определяет количество повторений этого упражнения. Если почувствуете боли в плечевых суставах, 4 или 5 повторений будет достаточно, пока боли не исчезнут. Затем медленно увеличивайте количество повторений.

Пока выполняете это упражнение, концентрируйте внимание на солнечном сплетении, которое расположено сзади желудка: между желудком и позвоночником.

Степень концентрации определяет качество полученных результатов.

Наложение рук на область желудка помогает концентрации, а повороты головы снимают напряжение мышц и нервных окончаний в области шеи, плечевого пояса и головного мозга. Как вы сами в последствии установите, это упражнение предназначено для установления равновесия одновременно на два мозга: головного и брюшного (или солнечного сплетения).

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Жизнь измеряется не дыханием, а остановкой
Духа

Джорж Гарлин

Когда супруга его умерла, ДГ — известный грубый и язвительный сатирик, в 70-80 годы прошлого столетия написал эту выразительную статью, которая уместна и сейчас.

Парадокс нашего времени то, что мы имеем высокие дома, но низкую терпимость; широкие магистрали, но узкие взгляды. Тратим больше, но имеем меньше; покупаем больше, но радуемся меньше. Имеем большие дома, но маленькие семьи; больше удобств, но меньше времени. Имеем больше образования, но меньше разума; больше знаний, но низкую оценку; больше экспертов, но и больше проблем; больше медицины, но меньше здоровья.

Пьем очень много, курим очень много; тратим очень безответственно; смеемся очень мало; ездим очень быстро; раздражаемся очень легко; ложимся спать очень поздно, просыпаемся очень усталые; читаем очень мало, смотрим телевизор очень много и молимся очень редко. Увеличиваем претензии, но уменьшаем ценности. Говорим очень много, любим очень редко и ненавидим очень часто.

Знаем, как переживать, но не знаем, как жить. Добавляем годы к человеческой жизни, но не добавляем жизнь к годам. Путешествуем на Луну и возвращаемся, но нам трудно перейти улицу и познакомиться с новым соседом. Покоряем космические пространства, но не духовные. Делаем большие дела, но не добрые дела.

Очищаем воздух, но загрязняем душу. Подчинили атом, но не предрассудки. Пишем больше, но учимся меньше. Планируем

больше, но достигаем меньше. Научились торопиться, но не ждать. Делаем новые компьютеры, которые собирают больше информации и извергают больше копий прошлого, но общаемся все меньше.

Это время быстрого питания, но плохого усвоения пищи; больших мужчин и мелких душ; легкого заработка и трудных встреч. Время больших семейных доходов и частых разводов; красивых домов и разбитых семей. Время коротких путешествий; одноразовых памперсов и одноразовой морали; встреч на одну ночь и ожирения; таблеток, которые делают для нас все — возбуждают, успокаивают, убивают. Время, в котором много показано внешнего, но мало внутреннего. Время, когда технологии позволяют моментально получить это письмо, и поделиться своим мнением по этому поводу или просто стереть его.

Запомните! Выделите больше времени для тех, кого любите, потому что они с вами не постоянно. Запомните! Говорите добрые слова тем, кто смотрит на вас снизу вверх с восхищением, потому что это маленькое существо скоро вырастет и уйдет от вас. Запомните! и горячо обнимите любимого человека, потому что это единственное сокровище, которое можете дать от всего сердца, и которое не стоит ничего.

Запомните! и скажите «люблю тебя» своим любимым, и постоянно думайте об этом. Поцелуи, объятия и слова любви могут исправить любое зло, когда идут от сердца. Запомните! и возьмитесь за руки; и цените любой момент, когда вы вместе, потому что этот человек не будет рядом с вами постоянно. Выделите время для Любви, найдите время говорить об этом; найдите время делиться всем, что имеете сказать.

Потому что жизнь не меряется количеством вдохов и выдохов, а только остановкой Духа.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Темы практик совершенствования

— **Благодарность** — есть **признание драгоценности** обычных вещей.

— **Бог** проявляется не в чудесах, а **в простых делах нашей повседневной жизни.**

— **Быть естественным**, означает **быть собой**, а не тем, чего от вас ожидают другие.

— Возникая из семени, росток содержит в себе все необходимое для того, чтобы стать прекрасным и могучим деревом. То же самое справедливо и для нас, но **мы обладаем** еще и **свободой выбора и, следовательно, можем управлять своим развитием.**

— Все, что можно и хочется понять, **уже находится внутри нас.**

— Всемогущество — есть опыт восприятия **единства всей жизни** и всех своих жизней.

— **Высшее «Я»** человека есть **чистейшая форма энергии**, а **сущностью** этой энергии является **Любовь**. Почему же тогда в мире так много нищеты, несчастий и отчаяния? Потому что человечество *позволило эго обрести власть над разумом*, сознанием и заняло место, по праву принадлежащее высшему «Я».

— **Движение без цели не имеет смысла.**

— **Душа определяет** цель нашей жизни и снабжает нас всем необходимым для достижения этой цели.

— Жизненные **невзгоды** — это не наказания, посланные разгневанным божеством, а особое течение энергий, созданное нами и предоставляющее **возможность для роста и развития в новом направлении.**

— **Избавившись от** привязанностей, удерживающих нас в состоянии **застоя** и апатии, **мы сможем распоряжаться своей жизнью** и изменять ее обстоятельства.

— Истина носит множество масок и тем самым учит нас **не принимать видимое за подлинное.**

— **Ищите** не путь, ведущий к определенной цели, а **само путешествие**. Вы не найдете то, к чему стремитесь, если не сможете найти это в себе.

— **Крайности ведут к самоуничтожению.**

— **Личный опыт является главным учителем.** Человеку, обладающему личным опытом, нет надобности верить на слово

другим людям, **он знает сам.**

— Любить природу (и все ее проявления: растения, животных) — значит любить свое истинное «я», так как **сама природа является выражением нашей внутренней сущности.**

— **Любовь не ставит условий и не стремится получить** что-то взамен. Делясь собой во всей своей щедрости и полноте, она не истощается, а укрепляется.

— Наши таланты, навыки и потенциалы являются орудиями для выражения и направления нашей творческой энергии, **ради укрепления и совершенствования нашего высшего «Я» и для блага всего сущего.** Если злоупотреблять ими в интересах эго, они причиняют вред и ослабляют нас.

— **Остерегайтесь** наставников, которые держат своих последователей и учеников в постоянной **зависимости.**

— Отрешенность не означает уход от мира и отречение от ответственности. **Быть отрешенным — значит быть в мире, но не принадлежать ему.**

— Перемены, происходящие в нашей жизни, есть **следствие нашего выбора и наших решений.**

— **Празднуйте так рассвет каждого нового дня, как если бы он был последним в вашей жизни.**

— **Прощение — это сила,** идущая от света души и **способная разогнать любую тьму,** которая омрачает нашу жизнь. Прощая, мы получаем взамен нечто гораздо более ценное, чем отдаем.

— Радость проистекает от осознания **чуда своего бытия и умения наслаждаться данным моментом.**

— **Решимость — это сила, придающая импульс желанию.**

— **Следуйте зову своего сердца,** ибо то, что вы чувствуете, ближе к истине, чем то, что вы думаете.

— **Счастье недостижимо в одиночестве,** так как его можно лишь разделить с другим существом.

— **Творчество — это не способность делать что-то с помощью разума, это спонтанное движение жизненной энергии.**

— Только сам Человек властен **изменить свою жизнь, просто вознамерившись сделать это.**

— Цвета радуги, сочетаясь друг с другом, образуют единое целое и показывают, что отдельность является иллюзией. На этом примере мы можем видеть, что **гармоничный путь — это путь, ведущий к целостности.** Все народы являются частью человечества, и **все пути, создающие красоту, заслуживают уважения.**

Вершите свой Путь в Красоте и Любви. Прикасаясь друг к другу и к Земле с Красотой и Любовью, мы принесем исцеление и себе, и нашей Планете.

Счастья Вам, Радости, Любви и Улыбок...

Моя страничка в Интернете: [Город Творцов](#)

Пишите, отвечу всем...

[Город Творцов](#)